

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 1. DUNIA TANTRA
CHAPTER 1. THE WORLD OF TANTRA

(Pengantar Penterjemah: Vigyana Bhairava Tantra adalah percakapan mengenai 112 metode meditasi antara Siwa dan Dewi Parwati. Vigyana Bhairava Tantra ini dibahas, dijelaskan dan diberikan komentar oleh OSHO kepada murid-murid beliau yang disebut juga Sanyasin dan dibukukan dengan judul *The Book of Secret* (Kitab Ajaran Rahasia). Bab ini merupakan terjemahan dari *Chapter 1. The World of Tantra*. Bab-Bab yang ganjil berisikan pembahasan OSHO mengenai sutra-sutra dari Vigyana Bhairava Tantra, sedangkan bab-bab yang genap berisi tanya-jawab antara OSHO dengan para sanyasin beliau. Team penterjemah dari OSHO Indonesia akan membagikan terjemahan dalam dua versi yaitu versi bahasa Indonesia saja dan versi dua bahasa Indonesia-Inggris. Semoga apa yang team penterjemah kerjakan ini dapat bermanfaat bagi para praktisi spiritual di tanah air. Semoga semua makhluk, di semua alam, di semua tingkatan, di segenap penjuru mata angin, bebas dari penderitaan dan dari sebab-sebab penderitaan. Semoga semua makhluk dapat hidup bahagia, damai dan tentram.)

Facebook: Osho Indonesia. Email: oshoindonesia@gmail.com

SUTRA/AYAT:

DEWI BERTANYA: OH SIWA, APAKAH REALITAMU/HAKIKAT MU? APAKAH SEMESTA YANG MENAKJUBKAN INI? APAKAH INTINYA? SIAPAKAH PUSAT RODA SEMESTA? APAKAH HIDUP YANG DI LUAR SEGALA WUJUD DAN SEKALIGUS MERESAPI SEMUA WUJUD?

BAGAIMANA KITA DAPAT SEPENUHNYA MASUK KE DALAMNYA, MELAMPAUI RUANG DAN WAKTU, MELAMPAUI SEGALA NAMA DAN MELAMPAUI SEMUA PENJELASAN? MOHON HAPUSKANLAH KERAGUANKU!

SUTRA:

DEVI ASKS: OH SHIVA, WHAT IS YOUR REALITY? WHAT IS THIS WONDER-FILLED UNIVERSE? WHAT CONSTITUTES SEED? WHO CENTERS THE UNIVERSAL WHEEL? WHAT IS THIS LIFE BEYOND FORM PERVADING FORMS? HOW MAY WE ENTER IT FULLY, ABOVE SPACE AND TIME, NAMES AND DESCRIPTIONS? LET MY DOUBTS BE CLEARED!

Beberapa poin pengantar. Pertama, dunia VIGYANA BHAIRAVA TANTRA bukan intelektual, bukan filsafats. Doktrin tidak ada artinya. Vighyana Bhairava Tantra terkait dengan metode, dengan teknik - sama sekali bukan prinsip. Kata 'tantra' berarti teknik, metode, jalan. Jadi ini bukan filsafats – catat! Vigyana Bhairava Tantra tidak berurusan dengan masalah intelektual dan pertanyaan-pertanyaan. Ia tidak berurusan dengan "mengapa"; namun berkaitan dengan "bagaimana"; bukan dengan apakah kebenaran itu, tapi bagaimanakah kebenaran dapat dicapai.

TANTRA berarti teknik. Jadi risalah ini adalah satu risalah ilmiah. Ilmu pengetahuan tidak berurusan dengan mengapa, ilmu pengetahuan berurusan dengan bagaimana. Itu lah perbedaan mendasar antara filsafat dan ilmu pengetahuan. Filsafat bertanya, "Mengapa

segala sesuatu ini ada (keber-ada-an ini)?" Ilmu pengetahuan bertanya, "Bagaimana segala sesuatu ini?" Saat engkau mengajukan pertanyaan, bagaimana? Metode, teknik, menjadi penting. Teori menjadi berarti; pengalaman langsung menjadi tujuan utama.

Tantra adalah ilmu pengetahuan, tantra bukan filsafat. Memahami filsafat itu mudah karena hanya kecerdasanmu yang diperlukan. Jika engkau dapat memahami bahasa, jika engkau dapat memahami konsep, engkau dapat memahami filsafat. Engkau tidak memerlukan perubahan; engkau tidak memerlukan transformasi. Jika engkau tetap dirimu yang sekarang, engkau dapat memahami filsafat tetapi tidak dengan tantra.

Sebaliknya engkau membutuhkan perubahan..., mutasi. Hanya jika engkau berbeda tantra dapat dipahami, karena tantra bukan dalil intelektual, tantra adalah pengalaman langsung. Kecuali engkau terbuka dan mudah menerima, siap, mudah tersentuh oleh pengalaman, tantra tidak akan datang kepadamu.

Filsafat berhubungan dengan pikiran. Kepalamu saja sudah cukup; totalitasmu tidak diperlukan. Tantra membutuhkan totalitasmu. Inilah tantangannya yang lebih dalam. Engkau harus ada sepenuhnya di dalamnya. Tidak setengah-setengah, terpisah-pisah. Diperlukan sebuah pendekatan yang berbeda, sikap yang berbeda, pikiran berbeda untuk menerimanya. Oleh karena itu, Dewi Parwati terdengar seperti mengajukan pertanyaan filsafat.

Tantra dimulai dengan pertanyaan Dewi Parwati. Semua pertanyaan dapat dicerna secara filsafat. Sungguh, setiap pertanyaan dapat dicerna dengan dua cara: secara filsafat atau secara total, secara intelektual atau eksistensial. Sebagai contoh, jika seseorang bertanya, "Apa itu cinta?" Engkau dapat memandangnya secara intelektual, engkau dapat mendiskusikan, engkau dapat mengusulkan teori, engkau dapat berdebat untuk sebuah dugaan-dugaan/hipotesis. Engkau dapat membuat sistem, sebuah doktrin - dan engkau mungkin tetap tidak mengetahui sama sekali apa itu cinta.

Untuk membuat sebuah doktrin, pengalaman langsung tidak diperlukan. Justru sebaliknya, semakin sedikit engkau tahu akan lebih baik karena engkau dapat mengajukan doktrin tanpa keraguan. Hanya orang buta yang dengan mudah dapat mendefinisikan apa itu cahaya. Bila engkau tidak tahu engkau akan yakin. Ketidaktahuan selalu berani; pengetahuan selalu ragu-ragu. Dan semakin engkau tahu, semakin engkau merasa bahwa dasar pijakanmu semakin lemah. Semakin engkau tahu, semakin engkau merasakan betapa bodohnya dirimu. Dan mereka yang benar-benar bijaksana, mereka menjadi bodoh. Mereka menjadi sesederhana dan sepolos anak-anak, selugu dan sesederhana mereka yang idiot.

Semakin sedikit engkau tahu, semakin baik. Untuk menjadi filosofis, untuk menjadi dogmatis, menjadi doktriner (berpegang pada doktrin) - itu mudah. Untuk mengatasi masalah secara intelektual adalah sangat mudah. Tapi untuk mengatasi masalah secara eksistensial - bukan hanya untuk berpikir tentang hal itu, tetapi untuk hidup melaluinya, untuk menjalaninya, untuk membiarkan dirimu bertransformasi dengannya - adalah sulit.

Artinya adalah, untuk mengetahui cinta, seseorang harus mencintai. Hal ini berbahaya karena engkau tidak akan pernah sama lagi. Pengalaman ini akan mengubahmu. Saat engkau memasuki cinta, engkau memasuki (menjadi) orang yang berbeda. Dan ketika engkau keluar darinya engkau tidak akan mampu mengenali wajah lamamu; wajah lamamu tidak akan menjadi milikmu lagi. Sebuah akhir dari wajah yang lama akan muncul.

Akan ada jarak, akan ada perbedaan, manusia yang lama sudah mati dan manusia baru telah datang. Itulah yang dikenal sebagai kelahiran kembali - yang lahir dua kali (dwijati).

Tantra adalah non-filsafat dan eksistensial. Jadi tentu saja Dewi Parwati mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang tampak filosofis, tapi Siwa tidak akan menjawab dengan cara filosofis. Jadi sebaiknya ini dipahami di awal; Jika tidak, engkau akan bingung, karena Siwa tidak akan menjawab satu pertanyaan. Semua pertanyaan yang ditanyakan Dewi Parwati, Siwa tidak akan menjawabnya sama sekali. Dan Siwa tetap memiliki jawaban! Dan sungguh, Dia yang menjawab semua itu, bukan orang lain - tetapi di alam yang berbeda.

Dewi Parwati bertanya, "Apakah hakikat-Mu, Tuanku?" Dia tidak akan menjawabnya. Sebaliknya, Siwa memberikan teknik. Dan jika Dewi Parwati melakukan teknik ini, dia akan tahu. Jadi jawabannya agak berputar; tidak langsung. Siwa tidak akan menjawab "Siapakah Aku." Dia akan memberikan teknik - dengan melakukannya engkau akan tahu.

Untuk tantra, melakukan adalah mengetahui, dan tidak ada pengetahuan lainnya. Kecuali engkau melakukan sesuatu, kecuali engkau berubah, kecuali engkau memiliki perspektif yang berbeda untuk melihat, untuk melihatnya, kecuali engkau bergerak dalam dimensi yang sama sekali berbeda dari intelek, tidak akan ada jawaban. Semua jawaban-jawaban yang dapat diberikan - adalah kebohongan. Semua filsafat adalah kebohongan. Engkau mengajukan pertanyaan dan filsafat memberikan jawaban. Itu memuaskannya atau tidak memuaskannya. Jika memuaskannya, engkau menjadi pengikut filsafat itu, tetapi engkau tetap sama. Jika tidak memuaskannya, engkau pergi mencari beberapa filsafat lain yang akan engkau yakini. Tapi engkau tetap sama; engkau tidak tersentuh sama sekali, engkau tidak berubah.

Tidak peduli apakah engkau seorang Hindu atau Islam atau Kristen atau Jaina, tidak ada bedanya. Seseorang di balik Hindu atau Islam atau Kristen adalah sama. Berbeda hanya kata-kata, atau pakaian. Pria yang pergi ke gereja atau ke kuil atau masjid adalah orang yang sama. Hanya berbeda wajah, dan semua itu adalah wajah-wajah yang palsu; sekedar topeng. Di balik topeng engkau akan menemukan orang yang sama - kemarahan yang sama, kebingungan yang sama, kekerasan yang sama, keserakahan yang sama, nafsu yang sama - semuanya sama. Apakah seksualitas Islam berbeda dari seksualitas Hindu? Apakah kekerasan Kristen berbeda dari kekerasan Hindu? Semuanya sama! Kenyataannya tetap sama; hanya berbeda pakaian.

Tantra tidak peduli dengan pakaianmu, tantra peduli denganmu. Jika engkau mengajukan pertanyaan itu menunjukkan dimana dirimu. Ini menunjukkan bahwa di manapun engkau berada engkau tidak bisa melihat; itulah mengapa ada pertanyaan. Seorang pria buta bertanya, "Apakah cahaya itu?" Dan filsafat akan mulai menjawab apa itu cahaya. Tantra hanya akan mengetahui ini: Jika seseorang bertanya "Apakah cahaya itu?" itu hanya menunjukkan bahwa ia buta. Tantra akan mulai mengoperasikan mata orang itu, mengubah orang itu, sehingga ia bisa melihat. Tantra tidak akan mengatakan apa itu cahaya. Tantra akan memberitahu bagaimana caranya mendapatkan penglihatan, bagaimana caranya dapat melihat, bagaimana caranya mendapatkan penglihatan. Ketika penglihatan ada, jawabannya akan berada di sana. Tantra tidak akan memberikan jawabannya; tantra akan memberikan teknik untuk mendapatkan jawabannya.

Sekarang, jawaban ini tidak akan menjadi intelektual. Jika engkau mengatakan sesuatu tentang cahaya kepada orang buta, ini adalah intelektual. Jika si buta itu mampu melihat, ini eksistensial. Inilah yang ku maksudkan ketika aku mengatakan tantra adalah

eksistensial. Jadi Siwa tidak akan menjawab pertanyaan-pertanyaan Dewi Parwati, tetapi tetap Dia akan menjawab - itu hal pertama.

Hal kedua: Tantra adalah jenis bahasa yang berbeda. Engkau harus tahu sesuatu tentang hal itu sebelum kita masuk ke dalamnya. Semua risalah tantra adalah dialog antara Siwa dan Dewi Parwati. Dewi Parwati bertanya dan Siwa menjawab. Semua risalah tantra dimulai dengan cara ini. Mengapa? Mengapa metode ini? Hal ini sangat berarti. Ini bukan dialog antara guru dan murid, ini adalah dialog antara dua kekasih. Dan tantra menandakan bahwa ini hal yang sangat berarti: bahwa ajaran yang lebih dalam tidak dapat diberikan kecuali ada cinta diantara keduanya - murid dan guru. Murid dan guru harus menjadi pecinta yang mendalam. Hanya dengan seperti itu keadaan yang lebih tinggi, keadaan yang melampaui segala sesuatu, dapat diekspresikan, dapat terungkap.

Jadi ini adalah bahasa cinta; murid harus bersikap penuh cinta. Tapi bukan hanya itu, karena teman bisa menjadi kekasih. Tantra mengatakan murid harus bergerak sebagai yang reseptif, kemampuan menerima, sehingga murid harus dalam reseptivitas feminin; hanya dengan begitu hal ini dimungkinkan. Engkau tidak perlu menjadi seorang wanita untuk menjadi seorang murid, tetapi engkau perlu berada dalam sikap penerimaan yang feminin. Ketika Dewi Parwati bertanya, Ini berarti sikap feminin yang bertanya. Mengapa penekanan ini ada pada sikap feminin?

Pria dan wanita tidak hanya memiliki fisik yang berbeda, mereka memiliki psikologis/kejiwaan yang berbeda. Seksualitas tidak hanya memiliki perbedaan dalam tubuh; tetapi juga berbeda dalam psikologi. Pikiran feminin berarti penerimaan - penerimaan total, berserah, cinta. Seorang murid membutuhkan psikologi feminin; jika tidak, ia tidak akan mampu untuk belajar. Engkau dapat bertanya, tetapi jika engkau tidak terbuka maka engkau tidak dapat menerima jawaban. Engkau dapat mengajukan pertanyaan dan masih tetap saja tertutup. Maka jawabannya tidak bisa menembus dirimu. Pintumu tertutup; engkau mati. Engkau tidak terbuka.

Sebuah reseptivitas/penerimaan yang feminin berarti seperti-rahim sebuah sarana penyerapan di kedalaman batin, sehingga engkau dapat menerima. Dan tidak hanya itu – ada lebih banyak hal lagi yang tersirat. Seorang wanita tidak hanya menerima sesuatu, saat ia menerima, itu akan menjadi bagian dari tubuhnya. Seperti seorang anak yang diterimanya. Seorang wanita akan mengandung; saat ada pembuahan, anak akan menjadi bagian dari tubuh femininnya. Bukan sesuatu yang asing. Karena itu telah diserapnya. Sekarang si anak akan hidup bukan sebagai sesuatu yang ditambahkan ke sang ibu, tapi sebagai bagian, seperti ibu itu sendiri. Dan si anak tidak hanya diterima: tubuh feminin menjadi kreatif; sehingga anak mulai tumbuh.

Seorang murid membutuhkan reseptivitas/penerimaan seperti-rahim. Apapun yang diterima tidak akan dikumpulkan sebagai pengetahuan yang mati. Yang engkau terima harus tumbuh di dalam dirimu; harus menjadi darah dan tulang di dalam dirimu. Ia harus menjadi bagian dari dirimu sekarang. Ia harus tumbuh! Pertumbuhan ini akan mengubahmu, akan men-transformasikan-mu - si penerima. Itulah sebabnya tantra menggunakan perangkat/teknik ini. Setiap risalah dimulai dengan Dewi Parwati mengajukan pertanyaan dan Siwa menjawabnya. Dewi Parwati adalah pendamping Siwa, bagian feminin-Nya.

Satu hal lagi Psikologi modern saat ini, terutama psikologi mendalam, mengatakan bahwa manusia itu adalah keduanya pria dan wanita. Tidak ada yang hanya laki-laki dan

tidak ada yang hanya perempuan; semua orang adalah bi-seksual. Kedua jenis kelamin dimiliki oleh setiap orang. Penelitian ini merupakan penelitian yang sangat baru di Barat, tetapi untuk tantra ini sudah merupakan salah satu konsep paling dasar yang telah ada selama ribuan tahun. Engkau harus melihat beberapa gambar dari Siwa sebagai ARDHANARISHWARA - setengah pria, setengah wanita. Tidak ada konsep lain seperti itu di seluruh sejarah manusia. Siwa digambarkan sebagai setengah pria, setengah wanita.

Jadi Dewi Parwati bukan hanya permaisuri, dia adalah setengah bagian dari Siwa. Hanya jika seorang murid menjadi setengah bagian yang lain dari guru, adalah mustahil untuk menyampaikan ajaran yang lebih tinggi, metode esoteris rahasia. Ketika engkau menjadi satu dengan guru di sana tidak akan ada keraguan. Ketika engkau menjadi satu dengan guru - sehingga benar-benar satu, begitu mendalam dalam kesatuan - tidak ada argumen, tidak ada logika, tidak ada alasan. Ketika engkau hanya menyerap; menjadi seperti rahim. Dan kemudian ajaran mulai tumbuh dalam dirimu dan mengubahmu.

Itulah sebabnya tantra ditulis dalam bahasa cinta. Ada sesuatu yang harus dipahami tentang bahasa cinta. Ada dua jenis bahasa: bahasa logika dan bahasa cinta. Ada dua perbedaan mendasar di antara keduanya.

Bahasa logika adalah agresif, argumentatif, keras. Jika aku menggunakan bahasa yang logis aku menjadi agresif pada pikiranmu. Aku mencoba untuk meyakinkanmu, untuk mengubahmu, membuatmu menjadi boneka. Argumenku adalah "benar" dan engkau "salah". Bahasa logika adalah egosentris: "Aku benar dan engkau salah, jadi aku harus membuktikan bahwa aku benar dan engkau salah." Aku tidak peduli denganmu, yang ku perdulikan adalah egoku. Ego ku selalu "benar."

Bahasa cinta benar-benar berbeda. Aku tidak peduli dengan egoku; Aku prihatin denganmu. Aku tidak peduli untuk membuktikan sesuatu, untuk memperkuat ego aku. Aku peduli untuk membantu engkau. Ini adalah kasih sayang untuk membantumu untuk tumbuh, untuk membantumu bertransformasi, untuk membantumu dilahirkan kembali sebagai makhluk spiritual.

Kedua, logika akan selalu menjadi intelektual. Konsep dan prinsip akan signifikan, argumen akan signifikan. Dengan bahasa cinta apa yang dikatakan tidak begitu signifikan; itu adalah cara mengatakan. Kata-kata adalah wadah, dan wadah tersebut tidak penting; isi, pesan yang lebih penting. Ini adalah pembicaraan dari hati-ke-hati, bukan diskusi pikiran-ke-pikiran. Ini bukan perdebatan, tapi adalah penyatuan.

Jadi ini jarang terjadi: Dewi Parwati duduk di pangkuan Siwa dan bertanya, dan Siwa menjawab. Ini adalah dialog cinta - tidak ada konflik, seakan-akan Siwa sedang berbicara kepada dirinya sendiri. Mengapa penekanannya harus pada cinta - bahasa cinta? Karena jika engkau sedang jatuh cinta dengan gurumu, maka seluruh dirimu berubah; menjadi berbeda. Maka engkau tidak mendengar kata-kata-nya. Maka engkau hanya menyerapnya. Lalu kata-kata menjadi tidak relevan, tidak bermakna. Sungguh, keheningan diantara kata-kata menjadi lebih signifikan, lebih bermakna. Apa yang dikatakannya dapat menjadi bermakna atau tidak bermakna ... tetapi yang penuh makna itu adalah tatapan-nya, mata-nya, sentuhan, gerakan dan gemulai-nya, kasih sayang-nya, cinta-nya.

Itu sebabnya tantra memiliki alat/teknik tetap yang tidak bisa diubah, sebuah struktur. Setiap risalah dimulai dengan Dewi Parwati bertanya dan Siwa menjawab. Tidak ada argumen di sana, tidak ada kata yang sia-sia, tidak ada pemborosan kata-kata. Hanya

pernyataan sederhana mengenai fakta, pesan-pesan singkat tanpa keinginan untuk meyakinkan, tetapi hanya untuk sebuah keterhubungan.

Jika engkau menghadapi Siwa dengan pertanyaan dengan pikiran yang tertutup, Ia tidak akan menjawabmu dengan cara ini. Pertama ketertutupanmu harus dihancurkan. Lalu Ia harus menjadi agresif. Kemudian prasangkamu, persepsimu harus dihancurkan. Kecuali engkau dibersihkan sepenuhnya dari masa lalumu, tidak ada yang bisa diberikan kepadamu. Tapi ini tidak begitu dengan permaisuri-Nya Dewi Parwati; dengan Dewi Parwati tidak ada masa lalu.

Ingat, ketika engkau sedang jatuh cinta yang sangat dalam pikiranmu berhenti. Tidak ada masa lalu; saat ini menjadi segalanya. Ketika engkau sedang jatuh cinta saat ini adalah satu-satunya waktu, sekarang adalah segalanya - tidak ada masa lalu, masa depan. Jadi Dewi Parwati benar-benar terbuka. Tidak ada pertahanan - tidak ada yang harus dibersihkan, tidak ada yang harus dihancurkan. Tanah telah siap, hanya benih yang harus ditanam. Tanah tidak hanya siap, tapi menyambut, menerima, meminta untuk diresapi.

Sehingga semua perkataan yang akan kita bahas akan menjadi pesan-pesan singkat (telegraf). Kata-kata ini hanya sutra (kalimat-kalimat pendek), tetapi masing-masing sutra, setiap telegraf pesan dari Siwa senilai Veda, senilai Alkitab, senilai Quran. Setiap kalimat bisa menjadi dasar dari kitab suci yang besar. Kitab Suci adalah logika - engkau harus mengajukan, membela, berdebat. Di sini tidak ada argumen, hanya pernyataan-pernyataan cinta yang sederhana.

Ketiga, arti dari kata VIGYANA BHAIRAVA TANTRA berarti teknik untuk melampaui kesadaran. VIGYANA berarti kesadaran, BHAIRAVA berarti keadaan yang melampaui kesadaran, dan TANTRA berarti metode: metode untuk melampaui kesadaran. Ini adalah doktrin tertinggi - tanpa doktrin apapun (doktrin tanpa doktrin).

Kita tidak sadar, sehingga semua ajaran agama adalah tentang bagaimana melampaui ketidaksadaran, bagaimana menjadi sadar. Misalnya, Krishnamurti, Zen, Mereka semua mengajarkan cara membuat kita lebih sadar/terjaga, karena kita semua tidak sadar. Jadi bagaimana menjadi lebih sadar, terjaga? Dari ketidaksadaran, bagaimana cara berpindah menuju kesadaran?

Tapi tantra mengatakan bahwa ini adalah dualitas - tidak sadar dan sadar. Jika engkau berpindah dari ketidaksadaran ke kesadaran, engkau hanya pindah dari satu dualitas ke dualitas lain. Bergerak melampaui keduanya! kecuali engkau bergerak melampaui keduanya engkau tidak pernah dapat mencapai akhir, jadi jangan menjadi sadar maupun tidak sadar; hanya melampaui, hanya menjadi (just be). Jangan menjadi sadar maupun tidak sadar - hanya Menjadi (just be)! Ini adalah melampaui yoga, melampaui Zen, melampaui semua ajaran.

'Vigyana' berarti kesadaran, dan 'Bhairava' adalah istilah yang spesifik, istilah tantra untuk "Ia yang telah melampaui". Itulah sebabnya Siwa adalah Bhairava dan Dewi Parwati dikenal sebagai Bhairavi - Mereka yang telah melampaui dualitas.

Dalam pengalaman kita, hanya cinta yang dapat memberikan secercah pengalaman. Itu sebabnya cinta menjadi alat yang sangat dasar untuk menanamkan kebijaksanaan tantra. Dalam pengalaman kita, kita dapat mengatakan bahwa hanya cinta melampaui dualitas. Ketika dua orang sedang jatuh cinta, semakin dalam mereka bergerak ke dalam cinta, semakin berkurang kesadaran bahwa mereka adalah dua, mereka semakin menjadi satu.

Dan akan sampai pada titik puncaknya ketika dimana mereka hanya kelihatannya saja dua. Di dalam mereka adalah satu; dualitas terlampaui.

Hanya dalam arti ini ketika Yesus mengatakan bahwa "Tuhan adalah cinta" menjadi bermakna; tidak sebaliknya. Cinta adalah pengalaman terdekat dengan Tuhan. Ini tidak berarti bahwa Tuhan adalah cinta, sebagaimana umat Kristen menafsirkan - bahwa Tuhan memiliki cinta seorang ayah untukmu. Omong kosong! "Tuhan adalah cinta" adalah pernyataan tantra. Ini adalah berarti bahwa cinta adalah satu-satunya hakikat dalam pengalaman kita yang terdekat yang dapat kita capai untuk menuju Tuhan, menuju yang ilahi. Mengapa? Karena dalam cinta kesatuan dirasakan. Tubuh tetap dua, tapi sesuatu yang melampaui tubuh bergabung dan menjadi satu.

Itulah mengapa ada begitu banyak orang mendambakan hubungan seks. Yang didambakan sebenarnya adalah kesatuan, tapi kesatuan itu bukan seksual. Dalam hubungan seks dua tubuh hanya menipu perasaan menjadi satu, tetapi mereka tidak satu, mereka hanya terhubung bersama-sama. Tapi untuk satu saat dua tubuh saling melupakan satu sama lain, dan kesatuan fisik tertentu dirasakan. Mendambakan ini tidak buruk, tapi berhenti disitu adalah berbahaya. Mendambakan sex ini menunjukkan dorongan lebih dalam untuk merasakan kesatuan.

Dalam cinta, di keadaan yang lebih tinggi, bagian yang terdalam dari diri kita bergerak, menyatu dengan sang kekasih, dan ada perasaan kesatuan disana. Dualitas lenyap. Hanya dalam cinta yang non-dualistik seperti ini kita dapat miliki secercah pengalaman seperti apa keadaan Bhairava itu. Kita dapat mengatakan bahwa keadaan Bhairava adalah cinta mutlak tanpa pernah kembali lagi, tidak ada kejatuhan kembali dari puncak cinta. Ia akan tetap ada di puncak.

Kita telah mengatakan tempat tinggal Siwa di Kailash. Itu hanya simbolik: Kailash adalah puncak tertinggi, puncak paling suci. Kita telah membuatnya sebagai tempat tinggal Siwa. Kita bisa pergi ke sana tapi kita harus turun lagi, itu tidak dapat menjadi tempat tinggal kita. Kita bisa pergi berziarah. Ini adalah TIRTAYATRA - ziarah, perjalanan. Untuk sesaat kita dapat menyentuh puncak tertinggi itu; lalu kita harus turun kembali.

Di dalam cinta perjalanan suci ini terjadi, tetapi tidak untuk semua karena hampir tidak ada yang bergerak melampaui seks. Sehingga kita harus hidup di lembah, lembah gelap. Kadang-kadang seseorang bergerak ke puncak cinta, tapi kemudian harus jatuh kembali karena itu begitu memusingkan. Cinta itu sangat tinggi dan engkau sangat rendah, dan karena itu sangat sulit untuk tinggal di sana. Mereka yang memiliki cinta, mereka tahu bagaimana sulitnya untuk terus mencintai. Kita harus kembali lagi dan lagi. Ini adalah tempat tinggal Siwa. Ia tinggal di sana; di ketinggian cinta adalah tempat tinggal-Nya.

Seorang Bhairava tinggal di dalam cinta; itulah tempat tinggal-nya. Ketika aku mengatakan itu adalah tempat tinggal-nya, yang kumaksud sekarang ia bahkan tidak menyadari cinta - Karena jika engkau tinggal di Kailash engkau tidak akan menyadari bahwa ini adalah Kailash, ini adalah puncaknya. Puncak menjadi polos. Siwa tidak menyadari cinta. Kita menyadari cinta karena kita hidup di yang bukan-cinta. Dan karena kontras itu kita merasakan cinta. Siwa adalah cinta. Keadaan Bhairava berarti seseorang telah menjadi cinta, bukan mencintai; seseorang harus menjadi cinta, tinggal di puncak. Puncak itu telah menjadi tempat tinggal-nya.

Bagaimana membuat puncak tertinggi ini menjadi mungkin: melampaui dualitas, melampaui ketidaksadaran, melampaui kesadaran, melampaui tubuh dan melampaui jiwa, melampaui dunia dan melampaui apa yang disebut MOKHSA - pembebasan? Bagaimana

untuk mencapai puncak ini? Tekniknya adalah tantra. Tapi tantra adalah murni teknik, sehingga akan menjadi sulit untuk memahaminya. Pertama mari kita memahami pertanyaannya, apa yang ditanyakan Dewi Parwati.

OH SIWA, APAKAH REALITA/HAKIKAT MU? Mengapa pertanyaan ini? Engkau juga dapat mengajukan pertanyaan ini, tapi itu tidak akan membawa makna yang sama. Jadi cobalah memahami mengapa Dewi Parwati bertanya, APAKAH REALITA/HAKIKAT MU? Dewi Parwati berada dalam cinta yang mendalam. Ketika engkau berada dalam cinta yang mendalam, untuk pertama kalinya engkau mengalami realitas batin. Kemudian Siwa bukanlah bentuk, bukanlah tubuh. Ketika engkau sedang jatuh cinta, tubuh kekasihmu menghilang, lenyap. Bentuknya menjadi tiada dan yang tak berbentuk menjadi terungkap. Engkau menghadapi jurang, menghadapi kedalaman kekosongan. Itulah sebabnya kita begitu takut kepada cinta. Kita dapat menghadapi tubuh, kita dapat menghadapi wajah, kita dapat menghadapi bentuk, tapi kita takut untuk menghadapi jurang kekosongan.

Jika engkau mencintai seseorang, jika engkau benar-benar mencintai, tubuh-nya pasti akan lenyap. Dalam beberapa saat klimaks, pada puncaknya, wujud akan menguap, dan melalui yang tercinta engkau akan memasuki yang tak berwujud. Itulah mengapa kita takut - itu adalah seperti jatuh ke dalam jurang yang tak bertepi. Jadi pertanyaan ini bukan hanya pertanyaan sederhana: OH SIWA, APAKAH REALITA/HAKIKAT MU?

Dewi Parwati pasti telah jatuh cinta kepada wujudnya. Hal ini dimulai dengan cara itu. Dia pasti telah mencintai pria ini sebagai seorang pria, dan sekarang ketika cinta telah menjadi dewasa, ketika cinta telah berbunga, pria ini menghilang. Dia menjadi tak berwujud. Kini pria ini tidak dapat ditemukan dimana-mana. OH SIWA, APAKAH REALITA/HAKIKAT MU? Ini adalah pertanyaan yang ditanyakan dalam kondisi cinta yang sangat kuat dan mendalam. Dan ketika pertanyaan diajukan, itu akan menjadi berbeda dalam pikiran yang bertanya.

Jadi buatlah situasi, pertanyaan dalam pikiranmu. Dewi Parwati harus menjadi bingung - Siwa telah menghilang. Ketika cinta mencapai puncak sang kekasih akan lenyap. Mengapa hal ini terjadi? Hal ini terjadi karena sesungguhnya, semua orang tidak berwujud. Engkau bukan tubuh. Engkau bergerak sebagai tubuh, engkau hidup sebagai tubuh, tetapi engkau bukan tubuh. Ketika kita melihat seseorang dari luar, ia adalah tubuh. Cinta menembus kedalam. Kemudian kita tidak melihat seseorang dari luarnya. Cinta dapat melihat seseorang sebagaimana orang tersebut dapat melihat dirinya sendiri dari dalam. Kemudian wujud pun lenyap.

Seorang biksu Zen, Rinzai, mencapai pencerahan-nya, dan hal pertama yang ia tanyakan adalah, "Di mana tubuhku? Kemana tubuhku telah pergi?" Dan ia mulai mencari. Dia memanggil murid-murid-nya dan berkata, "Pergi dan cari tahu di mana tubuhku. Aku telah kehilangan tubuhku."

Ia telah memasuki yang tak berwujud. Engkau juga keber-ada-an yang tak berwujud, tapi engkau mengetahui dirimu sendiri tidak secara langsung, tapi melalui mata orang lain. Engkau mengetahui melalui cermin. Kadang, sambil melihat di cermin, engkau menutup mata dan berpikir, bermeditasi: jika tidak ada cermin, bagaimana engkau dapat mengetahui wajahmu? Jika tidak ada cermin, maka tidak akan ada wajah. Engkau tidak memiliki wajah; cermin yang memberikanmu wajah. Coba pikirkan dunia dimana tidak ada cermin. Engkau sendirian - tidak ada cermin sama sekali, bahkan mata orang lain tidak dapat dijadikan cermin. Engkau sendirian di sebuah pulau sepi; tidak ada yang bisa mencerminkanmu. Maka apakah engkau masih akan memiliki wajah? Atau apakah

engkau masih akan memiliki tubuh? Engkau tidak dapat memilikinya lagi. Engkau tidak dapat memilikinya sama sekali. Kita mengetahui diri kita sendiri hanya melalui orang lain, dan yang lain hanya bisa mengetahui bentuk luar. Itulah sebabnya kita menjadi teridentifikasi dengannya.

Mistikus Zen yang lain, Hui-Hai pernah mengatakan kepada murid-murid-nya, "Ketika engkau telah kehilangan kepalamu dalam meditasi, segera datang kepadaku. Ketika engkau kehilangan kepalamu, segera datang kepadaku. Ketika engkau mulai merasa tidak memiliki kepala, jangan takut; segera datang kepadaku. Ini adalah saat yang tepat. Sekarang sesuatu dapat diajarkan kepadamu. "Dengan masih memiliki kepala, tidak ada ajaran yang mungkin. Kepala selalu ada di antaranya.

SUTRA:

DEWI BERTANYA: OH SIWA, APAKAH REALITA/HAKIKAT MU?
 APAKAH SEMESTA YANG MENAKJUBKAN INI?

APAKAH ASAL USULNYA, YANG MEMBENTUKNYA, YANG MENYEBABKANNYA ADA?
 SIAPAKAH YANG MENGENDALIKAN PERPUTARAN ALAM SEMESTA INI?

APAKAH HIDUP YANG DI LUAR SEGALA WUJUD DAN SEKALIGUS MERESAPI
 SEMUA WUJUD?

BAGAIMANA KITA DAPAT SEPENUHNYA MASUK KE DALAMNYA, MELAMPAUI RUANG
 DAN WAKTU, MELAMPAUI SEGALA NAMA DAN MELAMPAUI SEMUA PENJELASAN?

MOHON HAPUSKANLAH KERAGUANKU

Dewi Parwati bertanya kepada Siwa, OH Siwa, APAKAH REALITA MU? - siapakah engkau? Wujudnya telah lenyap; maka ada pertanyaan. Dalam cinta engkau memasuki yang lain sebagai dirinya sendiri. Bukan engkau yang menjawab. Engkau menjadi satu, dan untuk pertama kalinya engkau memahami sebuah jurang - kehadiran yang tak berwujud.

Itu sebabnya selama berabad-abad, dan berabad-abad, kita tidak membuat sebuah patung, gambaran dari Siwa. Kita hanya membuat SiwaLINGA - simbolnya. Siwalinga hanya sebuah wujud yang tak berbentuk. Ketika engkau mencintai seseorang, ketika engkau memasuki seseorang, ia menjadi hanya kehadiran yang bercahaya. Siwalinga hanya sebuah kehadiran bercahaya, hanya sebuah aura cahaya.

Itu sebabnya Dewi Parwati bertanya, APAKAH REALITA/HAKIKAT MU?

APAKAH SEMESTA YANG MENAKJUBKAN INI? Kita mengetahui alam semesta, tapi kita tidak pernah tahu itu sebagai keajaiban yang menakjubkan. Anak-anak mengetahui, para pecinta mengetahui. Kadang-kadang penyair dan orang gila juga mengetahuinya. Kita tidak tahu bahwa semesta ini adalah keajaiban yang menakjubkan. Semuanya hanya pengulangan - tidak ada harapan, tidak ada puisi, tidak ada prosa, hanya datar. Itu tidak menciptakan lagu di dalam dirimu; itu tidak menciptakan tarian di dalam dirimu; itu tidak melahirkan puisi di dalam dirimu. Seluruh alam semesta terlihat berjalan seperti mekanik. Anak-anak melihatnya dengan mata yang takjub. Ketika mata penuh ketakjuban, alam semesta adalah menakjubkan.

Ketika engkau sedang jatuh cinta, sekali lagi engkau menjadi seperti anak-anak. Yesus berkata, "Hanya mereka yang seperti anak-anak yang dapat masuk ke kerajaan Tuhan." Mengapa? Karena jika alam semesta bukanlah sebuah keajaiban, engkau tidak religius. Alam semesta dapat dijelaskan - kemudian pendekatanmu menjadi ilmiah. Alam semesta dapat diketahui atau tidak diketahui, tapi yang tidak diketahui, yang dapat diketahui setiap hari; bahwa itu tidak dapat diketahui. Alam semesta menjadi tidak dapat diketahui, sebuah misteri, hanya ketika matamu penuh dengan ketakjuban.

Dewi Parwati mengatakan, **APAKAH SEMESTA YANG MENAKJUBKAN INI?** Tiba-tiba ada lompatan dari pertanyaan pribadi ke pertanyaan yang sangat tidak personal. Ia bertanya, **APAKAH REALITA/HAKIKAT MU?** dan lalu tiba-tiba, **APAKAH SEMESTA YANG MENAKJUBKAN INI?**

Ketika bentuk lenyap, kekasihmu menjadi alam semesta itu sendiri, yang tak berbentuk, tak terbatas. Tiba-tiba Dewi Parwati menyadari bahwa ia tidak menanyakan pertanyaan tentang Siwa; dia menanyakan pertanyaan tentang seluruh alam semesta. Sekarang Siwa telah menjadi seluruh alam semesta. Sekarang semua bintang bergerak di dalam dirinya, dan seluruh cakrawala dan seluruh ruang dikelilingi olehnya. Sekarang ia adalah faktor besar yang melingkupi -. "Yang Maha Melingkupi-" Karl Jaspers telah mendefinisikan Tuhan sebagai "Yang Maha Melingkupi."

Ketika engkau memasuki cinta, semakin dalam, ke dunia cinta yang terdalam, pencinta dan yang dicintai lenyap, wujudnya lenyap, dan sang kekasih menjadi gerbang menuju alam semesta. Rasa ingin tahumu dapat menjadi sesuatu yang ilmiah - kemudian engkau harus melakukan pendekatan melalui logika. Maka engkau harus tidak memikirkan yang tanpa wujud . Maka berhati-hatilah dengan yang tak berwujud; dan tetap puas dengan yang berwujud. Ilmu pengetahuan selalu memperhatikan wujud/bentuk. Jika ada yang tak berwujud diajukan kepada pikiran-pikiran ilmiah, ia akan menurunkannya menjadi wujud/ bentuk – jika tidak memiliki wujud/bentuk itu tidak ada artinya. Pertama berikan sebuah wujud, sebuah definisi wujud; hanya setelah itu kemudian penyelidikan dapat dimulai.

Dalam cinta, jika ada wujud maka tidak akan ada akhirnya. Lenyapkan wujud! Ketika ia menjadi tak berwujud, tak tertangkap oleh pikiran, tanpa batas, saling memasuki satu dan yang lainnya, seluruh alam semesta menjadi kesatuan, maka hanya ketika itu alam semesta menjadi menakjubkan.

APAKAH ASAL USULNYA (alam semesta ini), **YANG MEMBENTUKNYA**, **YANG MENYEBABKANNYA ADA?** Kemudian Dewi Parwati melanjutkan. Dari alam semesta ia melanjutkan bertanya; Apakah asal usulnya, yang membentuknya, yang menyebabkannya ada? Yang tak berbentuk ini, alam semesta menakjubkan ini, dari mana datangnya? Dari mana asalnya? Atau apakah tidak memiliki asal? Apakah yang menjadi benihnya?

SIAPAKAH YANG MENGENDALIKAN PERPUTARAN ALAM SEMESTA INI? tanya Dewi Parwati. Roda ini terus bergerak dan bergerak - perubahan besar ini, perubahan yang konstan. Tapi siapa yang mengendalikan/memusatkan roda ini? Dimana sumbu, pusat yang tak bergerak itu?

Dewi Parwati tidak berhenti untuk sebuah jawaban. Dia melanjutkan bertanya seolah-olah dia tidak bertanya kepada siapa pun, seakan berbicara kepada dirinya sendiri.

APAKAH HIDUP YANG DI LUAR SEGALA WUJUD DAN SEKALIGUS MERESAPI SEMUA WUJUD?

BAGAIMANA KITA DAPAT SEPENUHNYA MASUK KE DALAMNYA, MELAMPAUI RUANG DAN WAKTU, MELAMPAUI SEGALA NAMA DAN MELAMPAUI SEMUA PENJELASAN? MOHON HAPUSKANLAH KERAGUANKU. Penekanannya bukan pada pertanyaan tapi pada keraguan: MOHON HAPUSKANLAH KERAGUANKU! Hal ini sangat berarti. Jika engkau menanyakan pertanyaan intelektual, engkau meminta jawaban yang pasti sehingga masalahmu terpecahkan. Tapi Dewi Parwati mengatakan, MOHON HAPUSKANLAH KERAGUANKU! Ia tidak benar-benar meminta jawaban. Ia meminta transformasi pada pikirannya, karena pikiran yang meragukan akan tetap meragukan apapun jawaban yang diberikan. Catat itu: pikiran yang meragukan akan tetap meragukan. Jawaban tidak relevan. Jika aku memberikan satu jawaban dan engkau memiliki pikiran meragu, engkau akan tetap meragukannya. Jika aku memberikan jawaban lain, engkau akan meragukan itu juga. Engkau memiliki pikiran yang meragukan. Pikiran meragukan berarti engkau akan memberikan tanda tanya untuk apa pun.

Jadi jawaban adalah tidak berguna. Engkau bertanya kepadaku, "Siapa yang menciptakan dunia?" Dan aku katakan "A" menciptakan dunia. Maka engkau harus bertanya, "Siapa yang menciptakan 'A'?" Jadi masalah sebenarnya adalah bukan bagaimana untuk menjawab pertanyaan. Masalah sebenarnya adalah bagaimana mengubah pikiran yang meragukan, bagaimana cara membuat pikiran yang tidak meragu - atau, yang penuh kepercayaan. Jadi Dewi Parwati mengatakan, MOHON HAPUSKANLAH KERAGUANKU.

Dua atau tiga hal lagi Ketika engkau mengajukan pertanyaan, engkau dapat bertanya untuk banyak alasan. Mungkin salah satunya adalah, engkau hanya ingin konfirmasi. Engkau sudah tahu jawabannya, engkau memiliki jawabannya, engkau hanya ingin dikonfirmasi bahwa jawabanmu benar. Maka pertanyaanmu adalah palsu, pseudo; itu bukan pertanyaan. Engkau dapat mengajukan pertanyaan bukan karena engkau siap untuk merubah dirimu, tetapi hanya sebagai rasa ingin tahu.

Pikiran terus bertanya. Dalam pikiran pertanyaan muncul seperti daun-daun di pohon. Itu adalah sifat alami dari pikiran - untuk mempertanyakan. Jadi ia terus bertanya. Bukan soal apa yang engkau pertanyakan, dengan apa pun yang diberikan pada pikiran itu akan menciptakan pertanyaan. Pikiran adalah mesin untuk memproduksi pertanyaan, untuk membuat pertanyaan. Jadi berikan apapun dan pikiran akan memotong-motongnya dan menciptakan banyak pertanyaan. Satu pertanyaan dijawab, dan pikiran akan membuat banyak pertanyaan lagi dari jawaban itu. Ini sudah terjadi dalam seluruh sejarah filsafat.

Bertrand Russell mengingat ketika ia masih anak-anak ia diberitahu bahwa suatu hari, ketika ia cukup dewasa untuk memahami semua filsafat, semua pertanyaan akan terjawab. Lalu kemudian, Ketika ia berumur delapan puluh tahun, ia berkata, "Sekarang aku bisa mengatakan bahwa pertanyaanku masih ada di sana, tetap seperti ketika aku masih anak-anak dulu. Tidak ada pertanyaan lain muncul karena teori filsafat ini." Kemudian ia berkata, "Ketika aku masih muda aku sering berkata, filsafat adalah penyelidikan untuk mendapatkan jawaban akhir. Sekarang aku tidak bisa mengatakan hal itu. Filsafat adalah penyelidikan untuk pertanyaan yang tak berujung."

Jadi satu pertanyaan menciptakan satu jawaban dan banyak pertanyaan lainnya. Pikiran yang meragukan itulah masalahnya. Dewi Parwati mengatakan, "Jangan khawatir dengan pertanyaanku. Aku punya begitu banyak hal untuk ditanyakan: Apa realitas/hakikat-MU? Apakah alam semesta yang menakjubkan ini? Apa yang menyusun benihnya? Siapa yang mengendalikannya? Bagaimanakah kehidupan yang melampaui bentuk? Bagaimana kita bisa memasuki sepenuhnya di atas ruang dan waktu? Tapi jangan khawatir dengan

pertanyaan-pertanyaanku. Mohon hapuskan keraguanku. Pertanyaan-pertanyaan ini aku tanyakan karena mereka berada di pikiranku. Aku menanyakan mereka hanya untuk menunjukkan kepadamu pikiranku, tetapi jangan memberi banyak perhatian kepada mereka. Sungguh, jawaban tidak akan memenuhi kebutuhanku. Kebutuhanku adalah ... mohon hapuskan keraguanku.“

Tapi bagaimana keraguan itu bisa dihapuskan? Dapatkah jawaban melakukannya? Apakah ada jawaban yang akan dapat menjernihkan keraguanmu? Pikiran adalah keraguan itu sendiri. Jadi bukan pikiran yang meragukan, tapi pikiran adalah keraguan itu! kecuali pikiran menjadi lenyap, keraguan tidak bisa hapuskan.

Siwa akan menjawab. Jawabannya adalah teknik - yang tertua, teknik yang paling kuno. Tapi engkau dapat menyebutnya juga yang terbaru karena tidak ada yang dapat ditambahkan lagi. Teknik ini lengkap - seratus dua belas teknik. Teknik ini telah mencakup semua kemungkinan, semua cara untuk menjernihkan pikiran, melampaui pikiran. Tidak ada satu metode pun dapat ditambahkan kedalam seratus dua belas metode Siwa. Dan buku ini, VIGYANA BHAIRAVA TANTRA, berusia lima ribu tahun. Tidak ada yang dapat ditambahkan; tidak ada kemungkinan untuk menambahkan sesuatu. Buku ini sangat lengkap. Ini adalah yang paling kuno dan juga yang paling baru. Tua seperti bukit tua - metode yang tampaknya kekal - dan mereka juga baru seperti embun yang muncul sebelum matahari, dan karena itu mereka begitu segar.

Seratus dua belas metode meditasi ini merupakan keseluruhan ilmu untuk mentransformasi-pikiran. Kita akan memasukinya satu per satu. Kita akan mencoba untuk memahaminya secara intelektual. Tapi gunakan kecerdasanmu hanya sebagai alat, bukan sebagai tuan. Gunakan sebagai instrumen untuk memahami sesuatu, tapi jangan menjadikannya hambatan. Ketika kita berbicara mengenai teknik ini, kesampingkan pengetahuan masa lalumu, apa yang engkau telah ketahui, informasi apapun yang telah engkau kumpulkan. Kesampingkan mereka, mereka hanya debu yang berkumpul di jalan.

Terima metode ini dengan pikiran yang segar - dengan keterjagaan, tentu saja, tapi tidak dengan argumentasi. Dan jangan membuat kesalahan bahwa pikiran argumentatif adalah pikiran yang terjaga. Bukan begitu, karena saat engkau masuk ke wilayah argumen engkau telah kehilangan kesadaran, engkau telah kehilangan keterjagaan tersebut. Maka engkau tidak berada di sini.

Metode ini bukan milik agama apapun. Ingat, mereka bukan Hindu, seperti teori relativitas bukan milik orang Yahudi karena Einstein yang menemukannya. Dan Radio dan televisi bukan Kristen. Tidak ada yang mengatakan, "Mengapa engkau menggunakan listrik? Ini adalah Kristen, pikiran Kristen yang menemukannya. Ilmu pengetahuan bukan milik ras dan agama -. Dan tantra adalah ilmu pengetahuan. Jadi ingat, ini bukan Hindu sama sekali. Teknik ini ditemukan oleh Hindu, tetapi teknik ini bukan Hindu. Itu sebabnya teknik ini tidak akan menyebutkan ritual agama apapun. Tidak ada kuil yang dibutuhkan. Engkau sudah cukup menjadi kuil bagi dirimu sendiri. Engkau adalah laboratorium; seluruh eksperimen adalah untuk pergi kedalam dirimu. Tidak ada keyakinan yang dibutuhkan.

Ini bukan agama, ini adalah ilmu pengetahuan. Tidak ada keyakinan yang dibutuhkan. Tidak diperlukan untuk percaya pada Al-Quran atau Veda atau Buddha atau Mahavira. Tidak, tidak ada keyakinan yang dibutuhkan. Hanya keinginan untuk bereksperimen sudah cukup, keberanian untuk bereksperimen sudah cukup; Itulah keindahannya. Penganut Islam dapat berlatih dan akan dapat menggapai makna yang lebih dalam dari Al'quran. Penganut Hindu dapat berlatih dan untuk pertama kalinya akan dapat mengetahui apakah

Veda itu. Dan penganut Jain dapat berlatih dan penganut Buddha dapat berlatih; Mereka tidak perlu meninggalkan agama mereka. Tantra akan memenuhi mereka, di mana pun mereka berada. Tantra akan membantu, apapun jalan yang mereka pilih.

Jadi ingatlah ini, tantra adalah murni ilmu pengetahuan. Engkau mungkin seorang Hindu atau Islam atau Parsi atau apapun - tantra tidak menyentuh agamamu sama sekali. Tantra hanya mengatakan agama adalah urusan sosial. Jadi beragama apapun; itu tidak jadi persoalan. Tapi engkau bisa melakukan transformasi/perubahan pada dirimu, dan untuk transformasi itu diperlukan metodologi ilmiah. Ketika engkau sakit, ketika engkau telah jatuh sakit atau terjangkit penyakit TBC atau apa pun, maka apakah engkau seorang Hindu atau Islam tidak ada bedanya. TBC tidak peduli terhadap agama Hindu-mu, terhadap agama islam-mu, keyakinan-mu - politik, sosial atau agama. TBC harus diobati secara ilmiah. Tidak ada TBC Hindu, tidak ada TBC Islam.

Engkau berada dalam ketidaktahuan, engkau berada dalam konflik, engkau tertidur. Ini adalah penyakit, penyakit spiritual. Penyakit ini harus dirawat dengan tantra. Engkau tidak relevan, keyakinanmu tidak relevan. Hanya kebetulan saja bahwa engkau dilahirkan di suatu tempat dan orang lain lahir di tempat lain. Ini hanya kebetulan. Agamamu adalah suatu kebetulan, jadi jangan berpegang teguh dengan itu. Gunakan beberapa metode ilmiah untuk mengubah dirimu.

Tantra sangat tidak terkenal. Dan bahkan jika dikenal, itu sangat banyak disalahpahami. Ada alasan untuk itu. Lebih tinggi dan lebih murni sebuah ilmu pengetahuan, semakin kecil kemungkinan masyarakat akan tahu mengenai hal itu. Kita telah mendengar nama teori relativitas. Dikatakan bahwa hanya dua belas orang yang memahaminya semasa Einstein masih hidup. Dari seluruh dunia hanya satu lusin pikiran bisa memahami itu. Sangat sulit bahkan bagi seorang Albert Einstein untuk membuatnya dapat dipahami, untuk membuatnya dimengerti, karena hal itu bergerak begitu tinggi, berjalan di atas kepalamu. Tapi itu dapat dipahami. Sebuah teknis, pengetahuan matematika yang dibutuhkan; pelatihan diperlukan, dan kemudian dapat dipahami. Namun tantra lebih sulit karena tidak ada pelatihan yang akan dapat membantu. Hanya transformasi yang dapat membantu.

Itulah sebabnya tantra tidak pernah bisa dipahami oleh orang banyak. Dan yang selalu terjadi jika engkau tidak bisa memahaminya, paling sedikit engkau akan salah paham, karena hanya dengan begitu engkau bisa merasakan, "Oke, aku mengerti." Engkau tidak bisa hanya tetap diam.

Kedua, bila engkau tidak dapat memahami suatu hal, engkau mulai menjelek-jelekkannya sebagai hal yang menghinamu. Engkau tidak dapat memahaminya! Engkau? Engkau tidak memahaminya? Itu tidak mungkin. Pasti ada yang salah dengan hal itu sendiri. Orang tersebut kemudian mulai menjelek-jelekkannya, mulai berbicara omong kosong, dan kemudian ia merasa, "Sekarang sudah tidak apa-apa."

Jadi tantra tidak dipahami; tantra disalahpahami. Karena Tantra begitu dalam dan begitu tinggi maka hal itu adalah wajar. Kedua, karena tantra bergerak melampaui dualitas, sudut pandangnya adalah amoral. Tolong pahami kata ini: 'moral', 'imoral', 'amoral'. Kita memahami moralitas, kita memahami tidak bermoral, tapi menjadi sulit jika ada sesuatu yang amoral - melampaui keduanya.

Tantra adalah bebas dari moral (*amoral*). Lihatlah dengan cara ini Sebuah obat adalah bebas dari moral; bukan bermoral dan bukan tidak bermoral (*immoral*). Jika engkau

memberikannya kepada pencuri itu akan membantu; jika engkau memberikannya kepada orang suci itu akan membantu. Tidak akan membuat perbedaan antara pencuri dan orang suci. Obat tidak bisa mengatakan, "Ini adalah pencuri jadi aku akan membunuhnya, dan ini adalah orang suci jadi aku akan membantunya." Sebuah obat adalah hal yang ilmiah. Apakah engkau seorang pencuri atau orang suci itu tidak ada bedanya.

Tantra adalah amoral. Tantra mengatakan, tidak ada moralitas yang diperlukan - tidak ada moralitas tertentu yang dibutuhkan. Sebaliknya, engkau tidak bermoral karena engkau memiliki pikiran yang sangat terganggu. Jadi tantra tidak dapat membuat prasyarat, engkau harus menjadi bermoral dan kemudian engkau dapat berlatih tantra. Tantra mengatakan, ini tidak masuk akal.

Seseorang sakit, demam, dan dokter datang dan mengatakan, "Pertama turunkan demam-mu; jadilah cukup sehat terlebih dahulu. Maka hanya setelah itu bisa aku berikan obat." Ini adalah apa yang terjadi. Seseorang pencuri datang ke orang suci dan berkata, "Aku seorang pencuri. Beritahu aku bagaimana untuk bermeditasi." Orang suci mengatakan, "Pertama tinggalkan profesimu. Bagaimana engkau bisa bermeditasi jika engkau tetap pencuri? "

Seorang pecandu alkohol datang dan ia berkata, "Aku seorang pecandu alkohol. Bagaimana aku bisa bermeditasi?" Orang suci mengatakan, "Kondisi pertama, tinggalkan alkohol, kemudian hanya setelahnya engkau dapat bermeditasi. "Kondisi ini menjadi seperti bunuh diri. Pria itu menjadi pecandu alkohol atau pencuri atau tidak bermoral karena ia memiliki pikiran yang terganggu, pikiran yang sakit. Itu adalah merupakan efek, konsekuensi dari pikiran yang sakit, dan ia diberitahu, "Pertama jadi baik dan kemudian engkau bisa bermeditasi." Tapi kemudian saat itu siapa yang membutuhkan meditasi? Meditasi adalah pengobatan. Meditasi adalah obat.

Tantra adalah bebas moral (*amoral*). Ia tidak bertanya siapa dirimu. Engkau menjadi seorang manusia sudah cukup. Dimanapun engkau berada, apapun engkau, engkau diterima.

Pilih teknik yang sesuai dengan dirimu, berikan energimu secara penuh ke dalamnya, dan engkau tidak akan sama lagi. Sungguh, teknik yang otentik akan selalu seperti itu. Jika aku membuat persyaratan, itu menunjukkan aku memiliki teknik yang palsu - Aku katakan, "Pertama lakukan ini dan pertama jangan lakukan itu, dan kemudian ..." Dan semua persyaratan itu adalah tidak mungkin karena pencuri dapat mengubah benda yang akan dicurinya, tetapi ia tidak dapat menjadi bukan-pencuri.

Seseorang yang serakah dapat mengubah objek keserakahannya, tapi ia tidak dapat menjadi tidak-serakah. Engkau dapat memaksanya atau ia dapat memaksa dirinya sendiri menjadi tanpa-keserakahan, tapi itu juga akan terjadi karena keserakahan tertentu. Jika surga yang dijanjikan mungkin ia akan mencoba untuk menjadi tidak-serakah. Tapi ini adalah keserakahan untuk sebuah standard kesempurnaan. Surga, MOKHSA - pembebasan; SATCHITANANDA - keberadaan, kesadaran, kebahagiaan, mereka akan menjadi obyek keserakahannya.

Tantra mengatakan, engkau tidak dapat mengubah manusia kecuali engkau memberinya teknik yang otentik untuk berubah. Hanya dengan khotbah tidak ada yang dapat berubah. Dan engkau dapat melihat ini di seluruh dunia. Apapun yang dikatakan tantra tertulis di seluruh dunia - begitu banyak khotbah, begitu banyak moral, begitu banyak imam,

pengkhotbah. Seluruh dunia ini penuh dengan mereka, namun semuanya tetap begitu buruk dan tidak bermoral.

Mengapa ini terjadi? Hal yang sama akan terjadi jika engkau memberikan sebuah rumah sakit untuk para pengkhotbah. Mereka akan pergi ke sana dan mereka akan mulai berkhotbah. Dan mereka akan membuat setiap orang sakit merasa, "Engkau bersalah! Engkau telah membuat sendiri penyakit ini; sekarang rubahlah penyakit ini." Jika para pengkhotbah diberikan rumah sakit, akan jadi seperti apa kondisi rumah sakit itu? Sama seperti kondisi di seluruh dunia.

Pengkhotbah pergi berkhotbah. Mereka terus memberitahu orang-orang, "Jangan marah," tanpa memberikan teknik apapun. Dan kita telah mendengar ajaran ini begitu lama sehingga kita bahkan tidak pernah mengajukan pertanyaan: "Apa yang kau katakan? Aku marah dan engkau hanya mengatakan, 'Jangan marah.' Bagaimana itu mungkin? Ketika aku marah itu berarti 'Aku memiliki kemarahan, dan engkau hanya memberitahu aku, 'Jangan marah.' Jadi aku hanya bisa menekan diri aku sendiri.

Tapi itu akan menciptakan lebih banyak kemarahan. Itu akan menciptakan rasa bersalah - karena jika aku mencoba untuk mengubah dan tidak bisa mengubah diriku, itu akan menciptakan rasa rendah diri. Ini memberikanku perasaan bersalah, bahwa aku tidak mampu, aku tidak bisa menang atas kemarahanku. Tidak ada yang bisa menang! Engkau perlu senjata lain, engkau perlu teknik tertentu, karena kemarahanmu hanya indikasi dari pikiran yang terganggu. Dengan mengubah pikiran yang terganggu maka indikasi akan berubah. Kemarahan hanya menunjukkan apa yang ada di dalam. Dengan mengubah yang ada di dalam yang di luar akan berubah.

Jadi tantra tidak peduli dengan apa yang disebut moralitas. Sungguh, untuk menekan moralitas berarti, merendahkan; itu tidak manusiawi. Jika seseorang datang kepadaku dan berkata, "Tinggalkan kemarahan terlebih dahulu, tinggalkan seks terlebih dahulu, tinggalkan ini dan itu," maka aku menjadi tidak manusiawi. Apa yang aku katakan adalah mustahil. Dan kemustahilan itu akan membuat pria itu merasa tidak berarti di dalam dirinya. Dia akan mulai merasa rendah diri; Dia akan terdegradasi dalam pandangannya sendiri. Jika seseorang mencoba yang mustahil, ia akan merasa menjadi orang yang gagal. Dan ketika seseorang menjadi orang yang gagal ia akan mulai merasa yakin bahwa ia adalah orang yang berdosa.

Para pengkotbah harus meyakinkan seluruh dunia bahwa "Engkau adalah orang berdosa." Itu hal yang baik bagi mereka, karena hanya dengan engkau yakin bahwa engkau berdosa, pekerjaan mereka bisa tetap ada. Engkau harus menjadi orang berdosa: lalu hanya dengan begitu gereja, kuil dan masjid terus memiliki kemakmurannya. Keberadaanmu sebagai pendosa adalah kesuksesan mereka. Rasa bersalahmu adalah dasar dari semua keberhasilan gereja. Semakin bersalah engkau, semakin banyak gereja akan terus naik lebih tinggi dan lebih tinggi lagi. Mereka dibangun di atas rasa bersalahmu, pada dosamu, pada rasa rendah dirimu. Demikian, mereka telah menciptakan kemanusiaan yang lemah dan rendah diri.

Tantra tidak peduli dengan apa yang disebut moralitas, formalitas sosialmu, dll. Itu tidak berarti tantra mengatakan untuk menjadi tidak bermoral- tidak! Tantra adalah begitu sangat tidak peduli dengan moralitasmu sehingga tantra tidak bisa mengatakan untuk menjadi tidak bermoral. Tantra memberikan kepadamu teknik ilmiah untuk mengubah pikiran, dan begitu pikiran berubah maka karaktermu akan berubah. Setelah dasar struktur berubah, seluruh bangunan akan menjadi berbeda. Karena sikap bebas moral ini, tantra tidak dapat ditoleransi oleh yang engkau sebut sebagai orang-orang kudus, orang suci,

mereka semua menentanginya - karena jika tantra berhasil, maka semua omong kosong ini yang terjadi atas nama agama akan berhenti.

Lihat ini: Kekristenan berjuang melawan sangat banyak kemajuan ilmiah. Mengapa? Hanya karena jika kemajuan ilmu pengetahuan telah ada di dunia material, maka waktunya akan menjadi tidak terlalu lama lagi ketika ilmu pengetahuan akan mulai menembus bidang psikologi dan juga dunia spiritual. Jadi Kekristenan mulai berusaha melawan kemajuan ilmiah, karena sekali engkau mengetahui bahwa engkau dapat mengubah materi melalui teknik, tidak lama lagi engkau pun akan mengetahui bahwa engkau dapat mengubah pikiran melalui teknik - karena pikiran adalah tidak lain selain materi yang halus.

Ini adalah proposisi tantra, pikiran itu tidak lain adalah materi/fisik halus; itu dapat diubah. Dan begitu engkau memiliki pikiran yang berbeda engkau akan memiliki dunia yang berbeda, karena engkau melihat melalui pikiran. Dunia yang engkau lihat, secara khusus engkau lihat melalui pikiran. Ubahlah pikiran, dan engkau akan melihat ada dunia yang berbeda. Dan jika tidak ada pikiran ... itu adalah tujuan utama untuk tantra, untuk membawa ke kondisi ketika tidak ada pikiran. Kemudian lihatlah dunia tanpa mediator. Ketika mediator tidak ada, engkau mengalami yang sebenarnya, karena kini tidak ada perantara antara engkau dan yang nyata. Maka tidak ada yang dapat menyimpang, tidak ada penyalahertian.

Jadi tantra mengatakan bahwa jika tidak ada pikiran, itu adalah keadaan Bhairava - sebuah keadaan tidak ada-pikiran. Untuk pertama kalinya engkau melihat dunia, seperti itulah, sebagaimana adanya. Jika engkau memiliki pikiran, engkau terus MENCIPTAKAN sebuah dunia; engkau terus memaksakan, memproyeksikan. Jadi yang pertama ubahlah pikiran, kemudian mengubah dari pikiran ke tanpa-pikiran. Dan seratus dua belas metode ini dapat membantu setiap orang. Ada metode yang mungkin tidak berguna bagimu. Itulah sebabnya Siwa memberikan banyak metode. Pilih metode apapun yang cocok untukmu. Tidak sulit untuk mengetahui mana yang cocok untuk dirimu.

Kita akan mencoba untuk memahami setiap metode dan bagaimana cara memilih satu metode untuk dirimu sendiri, metode yang dapat mengubahmu dan pikiranmu. Pemahaman ini, pemahaman intelektual ini akan menjadi kebutuhan dasar, tapi ini bukan akhir. Apapun yang aku bicarakan di sini, cobalah.

Sungguh, ketika engkau mencoba metode yang memang tepat untukmu engkau akan segera merasakan klik saat itu juga. Jadi aku akan terus berbicara tentang metode di sini setiap hari. Engkau mencobanya. Hanya bermain dengannya - pulang dan mencoba. Metode yang tepat, kapanpun engkau kebetulan melakukannya, itu akan klik begitu saja. Sesuatu meledak di dalam dirimu, dan engkau tahu itu "Ini adalah metode yang tepat untuk aku." Namun upaya diperlukan, dan engkau mungkin akan terkejut ketika tiba-tiba suatu hari salah satu metode itu mencengkerammu.

Jadi sementara aku berbicara di sini, sama seperti dengan bermain-main dengan metode ini. Aku katakan bermain Karena engkau tidak boleh terlalu serius. Hanya bermain! Sesuatu mungkin cocok bagimu. Jika cocok bagimu, maka jadilah serius, dan kemudian pergilah jauh ke dalamnya - intens, jujur, dengan semua energimu, dengan segenap akal budimu. Tapi sebelum itu hanya bermainlah.

Aku menemukan saat sedang bermain pikiran akan lebih terbuka. Sementara saat engkau serius pikiranmu tidak begitu terbuka; ia tertutup. Jadi hanya bermainlah. Jangan terlalu

serius, hanya bermain. Dan metode ini sederhana, engkau dapat hanya bermain dengan mereka.

Ambil satu metode dan bermain dengan itu untuk sedikitnya tiga hari. Jika itu memberikan engkau perasaan kedekatan tertentu, jika itu memberikanmu perasaan sejahtera, jika memberikanmu perasaan bahwa ini adalah untukmu, maka jadilah serius tentang hal itu. Kemudian lupakan yang lain, jangan bermain dengan metode lain. Setia dengannya - sedikitnya selama tiga bulan. Keajaiban akan menjadi mungkin. Satu-satunya hal adalah teknik itu pasti untukmu. Jika teknik ini bukan untukmu, maka tidak akan terjadi apa-apa. Kemudian engkau akan melakukannya seumur hidupmu, tapi tidak ada apapun yang akan terjadi. Jika metode ini memang untukmu maka bahkan tiga menit saja sudah cukup.

Jadi seratus dua belas metode ini dapat menjadi pengalaman penuh keajaiban untukmu, atau hanya menjadi sesuatu yang menyenangkan untuk didengar saja - itu tergantung kepadamu. Aku akan mulai menggambarkan setiap metode dari sebanyak mungkin sudut pandang. Jika engkau merasa memiliki kedekatan dengannya, bermainlah dengannya selama tiga hari. Jika engkau merasa itu cocok, sesuatu pada dirimu merasa klik dengannya, teruskan selama tiga bulan. Hidup adalah sebuah keajaiban. Jika engkau belum juga mengerti misteri itu, itu hanya menunjukkan bahwa engkau tidak memiliki teknik tentang bagaimana cara mendekatinya.

Siwa mengusulkan seratus dua belas metode. Ini adalah semua metode yang mungkin. Jika tidak ada yang klik dan tidak ada yang dapat memberikan perasaan bahwa ini adalah untukmu, maka tidak ada metode yang tersisa untukmu - ingat hal ini. Kemudian lupakan spiritualitas dan berbahagialah. Maka ini bukan untukmu.

Tapi seratus dua belas metode ini adalah untuk seluruh umat manusia - untuk semua masa yang telah berlalu dan untuk semua masa yang akan datang. Selama masa ini tidak pernah ada, dan tidak akan pernah ada satu orang, yang dapat mengatakan, "Seratus dua belas metode ini semuanya tidak berguna bagi aku." Mustahil! Ini tidak mungkin!

Setiap jenis pikiran telah diperhitungkan. Dalam tantra telah diberikan teknik bagi setiap jenis pikiran yang mungkin ada. Ada banyak teknik untuk manusia yang belum ada saat ini; mereka adalah untuk masa depan. Ada banyak teknik untuk manusia yang sudah tidak ada sekarang; mereka adalah untuk masa lalu. Tapi jangan takut. Ada banyak metode dimana itu adalah untuk dirimu. Jadi kita akan memulai perjalanan ini pada esok hari.

"...buku-buku OSHO yang memberi saya perubahan yang mendalam lainnya dalam hidup saya. Saya menyesal saya tidak bertemu dengannya secara pribadi, dan saya merasa prihatin Pemerintah AS melewatkan kesempatan di tahun 86."

- Madonna, Penyanyi

"Saya membaca banyak buku OSHO dan saya percaya pemberontakan (*rebellion*) adalah favorit saya sejauh ini"

- Lady Gaga, Penyanyi

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 2. JALAN YOGA DAN JALAN TANTRA
CHAPTER 2. THE PATH OF YOGA AND THE PATH OF TANTRA

2 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

APA PERBEDAAN ANTARA YOGA TRADISIONAL DAN TANTRA? APAKAH MEREKA SAMA?

Tantra dan yoga pada dasarnya berbeda. Mereka mencapai tujuan yang sama; Namun, jalan mereka tidak hanya berbeda, tapi juga bertentangan. Oleh karenanya hal ini harus dipahami dengan jelas.

Proses yoga adalah juga merupakan metodologi; yoga juga merupakan teknik. Yoga bukanlah filsafat, sama seperti tantra – yoga bergantung dan mengandalkan tindakan (action, praktek), metode, teknik. Dengan jalan melakukan itu juga mengarah ke yoga, namun prosesnya berbeda. Dalam yoga kita harus berjuang (melawan) dan bertarung; itu adalah jalan para pejuang. Di jalan tantra seseorang tidak harus berjuang sama sekali. Sebaliknya, kita harus mengumbarnya – tapi dengan kesadaran.

Yoga adalah menekan/pengekangan dengan kesadaran (suppression with awareness), keinginan dan nafsu ditekan; tantra adalah mengumbar dengan kesadaran. Tantra mengatakan bahwa apapun dirimu, tujuan yang paling akhir adalah tidak berlawanan tidak bertentangan dengan dirimu itu. Ini adalah pertumbuhan; engkau dapat tumbuh sampai menjadi tujuan akhirmu. Tidak ada pertentangan antara dirimu dan realitas. Engkau adalah bagian dari realita, jadi tidak ada perjuangan dan perlawanan, tidak ada konflik, tidak diperlukan pertentangan terhadap hal-hal yang bersifat alami. Engkau harus menggunakan hal-hal yang alami pada dirimu; Engkau harus menggunakan apapun yang secara alami ada padamu untuk mencapai keadaan yang melampaui segala sesuatu.

Dalam yoga engkau harus berjuang melawan diri sendiri untuk mencapai keadaan yang melampaui segala sesuatu itu. Di dalam yoga, dunia dan MOKHSA, pembebasan – engkau sebagai dirimu saat ini dan engkau sebagai yang nanti dapat engkau capai – adalah dua hal yang berlawanan. Dengan menekan, melawan, melenyapkan semua yang merupakan dirimu engkau dapat mencapai yang tertinggi yang dapat dicapai. Di Jalan yoga untuk mencapai yang melampaui itu artinya kematian. Engkau harus mati, diri yang lama harus mati, agar dirimu yang baru, agar dirimu yang sejati dapat terlahir.

Dari sudut pandang tantra, yoga adalah bunuh diri di dalam dirimu (deep suicide). Engkau harus menentang dan membunuh dirimu yang alami – tubuhmu, nalurimu, keinginanmu, semuanya. Tantra mengatakan terima dirimu apa adanya. Tantra adalah penerimaan yang mendalam. Jangan membuat jarak antara engkau dan yang nyata, antara dunia dan NIRVANA. Jangan membuat jarak. Tidak ada jarak untuk tantra; tidak ada kematian yang dibutuhkan. Untuk kelahiran kembalimu, kematian tidak diperlukan – tetapi, bergerak melewati dan melampaui. Untuk dapat bergerak melewati dan melampaui, gunakan dirimu sendiri, gunakan yang ada pada dirimu.

Misalnya, seks ada dalam dirimu, sebagai energi dasar – energi dasar dimana engkau lahir melaluinya, lahir dengannya. Sel-sel dasar dari adanya dirimu dan tubuhmu adalah seksual, sehingga pikiran manusia berputar di sekitar seks. Dengan yoga engkau harus melawan energy sex ini. Melalui pertarungan ini engkau membuat sebuah pusat yang berbeda pada dirimu sendiri. Semakin engkau melawan, semakin engkau menjadi terintegrasi di titik pusat yang berbeda. Maka seks tidak menjadi pusatmu. Melawan seks – tentu saja, secara sadar – akan menciptakan pusat yang baru dalam dirimu, penekanan baru, kristalisasi baru. Maka seks tidak akan menjadi energimu. Engkau akan membuat energi untuk bertarung dengan seks. Sebuah energi dan pusat yang berbeda dari keadannya akan terwujud.

Untuk tantra engkau harus menggunakan energi seks. Jangan bertarung dengannya, tapi transformasi-kan. Jangan melihat sex dengan mata permusuhan, bersikap ramah dengannya. Ini adalah energimu. ia tidak jahat, tidak buruk. Setiap energi adalah alami. Energi itu dapat berguna untukmu, dan dapat juga digunakan untuk melawanmu. Engkau dapat membuatnya sebagai batu hambatan, atau engkau dapat membuatnya sebagai batu pijakan untuk engkau gunakan melangkah di atasnya. Energy seks ini dapat digunakan. Digunakan dengan benar, ia menjadi ramah; digunakan dengan salah, ia menjadi musuhmu. Energi itu bukan teman dan bukan juga musuh. Energi adalah sesuatu yang alami. Kebanyakan manusia yang menggunakan seks, membuat seks menjadi musuh, dan seks menghancurkan dia; ia menjadi tak berdaya melawan seks.

Yoga memiliki pandangan yang berbeda – berlawanan dengan pikiran umum. Pikiran umum dihancurkan oleh keinginannya sendiri, sehingga yoga mengatakan berhenti menginginkan, jadilah tanpa keinginan. Lawan keinginan dan ciptakan keterpaduan di dalam dirimu yang mana adalah tanpa keinginan.

Tantra mengatakan sadari keinginan; jangan membuat perlawanan apapun. Bergerak dalam keinginan dengan penuh kesadaran, dan ketika engkau bergerak ke dalam keinginanmu dengan penuh kesadaran maka engkau melampauinya. Engkau di dalamnya dan masih tetap tidak berada di dalamnya. Engkau melewati itu, tapi engkau tetap di luar.

Yoga lebih terlihat menarik karena yoga hanyalah kebalikan dari pemikiran yang umum, sehingga pemikiran yang umum dapat memahami bahasa yoga. Engkau tahu bagaimana seks menghancurkanmu – bagaimana ia telah menghancurkanmu, bagaimana engkau selalu berputar di sekitar seks seperti budak, seperti boneka. Engkau mengetahui ini dari pengalamanmu. Jadi ketika yoga mengatakan untuk melawannya, engkau segera memahami bahasanya. Itulah daya tariknya, daya tarik yoga yang mudah ditangkap.

Tantra tidak dapat dengan mudah menjadi begitu menarik. Terlihat sulit: bagaimana untuk bergerak dalam keinginan tanpa menjadi dikuasai oleh keinginan? Bagaimana melakukan hubungan seks secara sadar, dengan penuh kesadaran? Pemikiran yang biasa menjadi takut. Ini terlihat berbahaya. Bukan berarti itu berbahaya; apapun yang engkau tahu tentang seks menciptakan bahaya bagimu. Engkau mengenal dirimu, Engkau tahu bagaimana engkau dapat menipu diri sendiri. Engkau tahu betul bahwa pikiranmu licik. Engkau dapat bergerak dalam keinginan, dalam seks, dalam segala hal, dan engkau dapat menipu diri sendiri bahwa engkau sedang bergerak dengan penuh kesadaran. Itulah mengapa engkau merasakan bahayanya.

Bahayanya tidak berada di dalam tantra; bahayanya adalah di dalam dirimu. Dan daya tarik yoga adalah karena dirimu, karena pemikiranmu yang biasa, seks-mu ditekan (dikekang), engkau menjadi haus-seks. Karena pemikiran umum tidak memiliki pemikiran yang sehat tentang seks, yoga menjadi menarik. Dengan masyarakat yang lebih mapan, dengan seks yang sehat – alami, normal – kasusnya akan berbeda. Kita tidak normal dan alami. Kita benar-benar tidak normal, tidak sehat, benar-benar gila. Tapi karena semua orang lain juga seperti kita, kita tidak pernah merasakannya bahwa ini tidak normal.

Kegilaan menjadi hal yang begitu biasa sehingga tidak menjadi gila adalah tidak normal. Seorang Buddha adalah tidak normal, Seorang Yesus adalah tidak normal bagi kita. Mereka bukan bagian dari kita. Hal “normal” ini adalah penyakit. Pemikiran “normal” ini telah menciptakan daya tarik yoga. Jika engkau memandang seks secara alami – tanpa filosofi di sekitarnya, tanpa filosofi yang mendukung sex atau pun menentang sex – jika engkau menerima seks sama seperti engkau menerima tanganmu, matamu; jika itu diterima sebagai hal yang benar-benar alami, maka tantra akan memiliki daya tarik. Dan hanya ketika itu tantra dapat berguna bagi banyak orang.

Tapi era tantra akan datang. Cepat atau lambat tantra akan meledak untuk pertama kalinya di masyarakat, karena untuk pertama kali waktunya akan menjadi matang, – matang untuk kita menerima seks secara alami. Mungkin ledakan itu dimulai dari Barat, karena Freud, Jung, Reich, mereka telah mempersiapkan landasannya. Mereka tidak mengetahui apa-apa tentang tantra, tapi mereka telah membuat dasar untuk tantra dapat berkembang. Psikologi Barat telah sampai pada kesimpulan bahwa dasar dari penyakit manusia adalah di sekitar seks, kegilaan dasar manusia adalah berorientasi seks.

Jadi, kecuali orientasi seks disingkirkan, manusia tidak bisa menjadi alami, normal. Kesalahan manusia adalah karena sikap-nya tentang seks. Tidak ada sikap (menyikapi, attitude) yang dibutuhkan. Hanya setelah itu engkau menjadi alami. Apa sikap yang telah engkau miliki terhadap matamu? Apakah mereka iblis atau ilahi? Apakah engkau mendukung atau menentang mereka? Tidak ada sikap! Itulah mengapa matamu normal.

Coba ambil beberapa sikap – pikirkan bahwa mata itu jahat. Kemudian melihat akan menjadi sulit. Kemudian melihat akan menjadi bermasalah sama seperti seks. Kemudian engkau akan ingin melihat, engkau akan berhasrat untuk melihat. Tapi ketika engkau melihat engkau akan merasa bersalah. Setiap kali engkau melihat engkau akan merasa bahwa engkau telah melakukan sesuatu yang salah, bahwa engkau telah berdosa. Engkau menjadi sangat ingin membunuh alat penglihatanmu; engkau ingin menghancurkan matamu. Dan semakin engkau ingin menghancurkan matamu, semakin engkau akan menjadi berfokus padanya. Kemudian engkau akan memulai kegiatan yang sangat tidak masuk akal. Engkau akan ingin melihat lebih banyak dan lebih lagi, dan selanjutnya engkau akan merasa lebih bersalah lagi. Hal yang sama telah terjadi dengan pusat seks.

Tantra mengatakan, terima apapun dirimu. Ini adalah catatan dasar – penerimaan total. Dan hanya melalui penerimaan total engkau dapat tumbuh. Kemudian gunakan setiap energi yang engkau miliki. Bagaimana engkau dapat menggunakannya? Terima mereka, kemudian cari tahu apakah energi ini – apakah seks itu, apakah fenomena ini. Kita tidak mengenal hal ini. Kita tahu banyak tentang seks, diajarkan oleh orang lain. Kita mungkin telah melalui hubungan seks, tetapi dengan pikiran bersalah, dengan sikap represif, dengan tergesa-gesa, terburu-buru, melihat sex sebagai sesuatu yang harus dilakukan

untuk melepaskan kepenatan. Aktivitas seks tidak menjadi aktivitas yang penuh kasih. Engkau tidak bahagia di dalamnya, tetapi engkau tidak dapat meninggalkannya. Semakin engkau mencoba untuk meninggalkannya, semakin seks menjadi menarik bagimu. Semakin engkau ingin menghapuskan seks, semakin engkau merasa ditarik ke arah seks.

Engkau tidak dapat meniadakan seks, tapi sikap untuk meniadakan ini, menghancurkan, sangat menghancurkan pikiran, menghancurkan kesadaran terdalam, sensitivitas terdalam yang dapat engkau gunakan untuk memahami seks. Jadi seks yang tanpa ada sensitivitas di dalamnya. Maka engkau tidak dapat memahaminya. Hanya kepekaan yang dapat memahami segala sesuatu; hanya perasaan yang mendalam, yang bergerak jauh ke dalam, yang dapat memahami segala sesuatu. Engkau hanya dapat memahami seks jika engkau bergerak di dalamnya seperti seorang penyair yang bergerak di tengah bunga-bunga, hanya dengan cara yang seperti itu engkau dapat memahami seks! Jika engkau merasa bersalah tentang bunga, engkau mungkin melewati taman, tetapi engkau akan melewatinya dengan mata tertutup. Dan engkau akan terburu-buru, tergesa-gesa, seperti sedang marah. Entah bagaimana pokoknya engkau merasa harus keluar dari kebun itu. Lalu bagaimana engkau dapat berada dalam kesadaran?

Jadi tantra mengatakan, terima apapun dirimu. Engkau adalah misteri besar dari begitu banyak perwujudan berbagai energy (multidimensional energies). Terimalah dirimu apa adanya, dan bergerak dengan setiap energi dengan kepekaan, dengan kesadaran, dengan cinta, dengan pengertian. Bergerak dengan itu! Kemudian setiap keinginan akan menjadi kendaraan untuk melampauinya. Kemudian setiap energi ada untuk membantu. Dan kemudian dunia ini adalah nirwana, tubuh ini adalah kuil – kuil suci, tempat suci.

Yoga adalah penolakan/penyangkalan; tantra adalah penerimaan/penguatan. Yoga berpikir dalam hal dualitas – Itulah alasan untuk kata 'yoga'. Yoga artinya 'untuk menempatkan dua hal menjadi satu', untuk 'menggabungkan' dua hal menjadi satu. Tapi ada dua hal; dualitas ada disana. Tantra mengatakan tidak ada dualitas. Jika ada dualitas, maka engkau tidak bisa menyatukan mereka. Dan bagaimanapun engkau mencoba mereka akan tetap ada dua. Bagaimanapun engkau mencoba untuk menyatukan, menggabungkan, mereka akan tetap dua, dan perlawanan akan terus berlanjut, dualisme akan tetap ada.

Jika duniawi dan ilahi adalah dua, kemudian mereka tidak akan bisa disatukan. Jika mereka tidak benar-benar dua, jika mereka hanya terlihat sebagai dua, maka mereka dapat menjadi yang satu. Jika tubuh dan jiwamu adalah dua, kemudian mereka tidak bisa disatukan. Jika engkau dan Tuhan adalah dua, maka tidak ada kemungkinan menyatukan atau menggabungkan mereka. Mereka akan tetap dua.

Tantra mengatakan tidak ada dualitas; itu hanya penampakan saja. Jadi mengapa membantu penampakan untuk tumbuh lebih kuat? Tantra bertanya, mengapa membantu penampakan dualitas untuk tumbuh lebih kuat? Lenyapkan saja sekarang! Menjadi satu! Melalui penerimaan engkau menjadi satu, bukan melalui pertarungan. Terima dunia, terima tubuh, terima segala sesuatu yang melekat di dalamnya. Jangan membuat pusat yang berbeda pada dirimu sendiri, karena pusat yang berbeda itu menurut tantra hanyalah ego. Jangan menciptakan ego. Hanya sadari dirimu. Jika engkau melawan, maka ego akan berada di sana.

Jadi sulit untuk menemukan seorang yogi yang tidak egois. Dan para yogi dapat terus berbicara tentang tanpa ego, tetapi mereka tidak bisa tanpa ego. Proses pertama yang mereka lalui menciptakan ego. Pertarungan adalah proses. Jika engkau melawan, engkau terikat untuk membuat ego. Dan semakin engkau melawan, egomu akan semakin diperkuat. Dan jika engkau memenangkan pertarunganmu, maka engkau akan mencapai ego tertinggi.

Tantra mengatakan, jangan melawan! Maka tidak ada kemungkinan bagi ego. Jika kita memahami tantra akan ada banyak masalah, karena bagi kita, jika tidak ada pertarungan hanya akan ada pengumbaran diri. Tidak berjuang bagi kita adalah mengumbar. Lalu kita menjadi takut. Kita telah melakukan pengumbaran dalam hidup ini dan kita tidak mencapai kemana-mana. Tapi untuk tantra mengumbar itu tidak berarti mengumbar seperti yang kita pahami. Tantra mengatakan mengumbar, tapi dengan kesadaran.

Engkau marah ... tantra tidak akan mengatakan jangan marah. Tantra akan mengatakan marahlah dengan sepenuh hati, tapi dengan kesadaran. Tantra tidak menentang kemarahan, tantra hanya menentang ketidakterjagaan spiritual, ketidaksadaran spiritual. Jadilah sadar dan marahlah. Dan ini adalah rahasia dari metode ini – maka jika engkau menyadari kemarahan itu akan di-transformasi-kan: itu akan menjadi kasih sayang. Jadi tantra mengatakan kemarahan bukan musuhmu; itu adalah kasih sayang dalam bentuk biji/benih. Kemarahan yang sama, energi yang sama, akan menjadi kasih sayang.

Jika engkau melawannya, lalu tidak akan ada kemungkinan untuk kasih sayang. Jadi, jika engkau berhasil dalam pertempuran, dalam penekanan/pengekangan, engkau akan menjadi orang yang sudah mati. Tidak akan ada kemarahan karena engkau telah menekannya, tapi juga tidak akan ada welas asih karena hanya kemarahan yang dapat berubah menjadi kasih sayang. Jika engkau berhasil dalam penekanan/pengekanganmu – yang mana hal itu mungkin saja – Kemudian tidak akan ada seks, tapi juga tidak akan ada cinta, karena dengan matinya seks maka tidak ada energi yang dapat tumbuh menjadi cinta. Jadi, engkau akan menjadi tanpa seks, tetapi engkau juga tanpa cinta. Dan kemudian seluruh point nya terlewatkan, karena tanpa cinta tidak ada keilahan, tanpa cinta tidak ada pembebasan, dan tanpa cinta tidak akan ada kebebasan.

Tantra mengatakan energi yang sama ini harus di transformasi-kan. Hal ini dapat dikatakan dengan cara begini: jika engkau melawan dunia, maka tidak akan ada nirwana – karena dunia ini sendiri adalah untuk di transformasi-kan menjadi nirwana. Maka engkau melawan energi dasar yang mana adalah sang sumber.

Jadi formula tantra mengatakan, jangan melawan, jadilah bersahabat dengan semua energi yang diberikan kepadamu. Sambut mereka. Merasa bersyukur bahwa engkau memiliki kemarahan, bahwa engkau memiliki seks, bahwa engkau memiliki keserakahan. Merasa bersyukur bahwa ini adalah sumber tersembunyi, dan mereka dapat di transformasi-kan, mereka dapat dibuka kuncinya. Dan jika seks bertransformasi itu akan menjadi cinta. Racunnya hilang, keburukannya hilang.

Benih itu tidak indah bentuknya, tetapi ketika ia tumbuh dan berbunga. Maka ada keindahan. Jangan membuang benih, karena kemudian engkau juga sama saja dengan membuang bunga yang ada di dalamnya. Mereka belum ada di sana, belum terwujud sehingga engkau dapat melihatnya. Mereka belum bermanifestasi, tapi mereka ada. Gunakan benih ini sehingga engkau dapat mencapai bunga. Jadi yang pertama biarlah

ada penerimaan, pemahaman dari sebuah kesensitifan dan kesadaran. Kemudian mengumbarinya diperbolehkan.

Satu hal lagi yang benar-benar sangat aneh, tapi merupakan salah satu penemuan terdalam dari tantra, dan itu adalah: apapun yang engkau pandang sebagai musuhmu – keserakahan, kemarahan, kebencian, seks, apapun itu – sikapmu bahwa mereka semua adalah musuh yang membuat mereka menjadi musuhmu. Terima mereka sebagai hadiah ilahi dan dekati mereka dengan hati yang penuh rasa syukur. Misalnya, tantra telah mengembangkan banyak teknik untuk transformasi energi seksual. Lakukan pendekatan dengan hubungan seks seolah-olah engkau sedang mendekati kuil Tuhan. Masuki hubungan seks seolah-olah itu adalah doa, seolah-olah itu adalah meditasi. Rasakan kesuciannya.

Itulah sebabnya di Khajuraho, di Puri, di Konark, setiap kuil memiliki MAITHUNA, patung hubungan seksual. Hubungan seks di dinding kuil sepertinya tidak logis, khususnya untuk Kristen, Islam, untuk Jainisme. Ini sepertinya tak terbayangkan, bertentangan. Bagaimana sebuah kuil dapat terhubung dengan gambaran maithuna? Pada dinding luar kuil Khajuraho, setiap jenis aktivitas seks digambarkan pada batu. Mengapa? Dalam sebuah kuil hal ini tidak memiliki tempat di manapun, setidaknya demikian dalam pikiran kita. Kekristenan tidak dapat membayangkan dinding gereja dengan gambar Khajuraho. Mustahil!

Hindu modern juga merasa bersalah karena pikiran Hindu modern telah diciptakan oleh Kristen. Mereka adalah “Hindu-Kristen” – dan mereka lebih buruk, karena untuk menjadi seorang Kristen itu baik, tetapi untuk menjadi seorang Hindu-Kristen adalah hal yang aneh. Mereka merasa bersalah. Salah satu pemimpin Hindu, Purshottamdas Tandon, bahkan mengusulkan bahwa kuil ini harus dihancurkan, karena itu bukan milik kita. Sungguh, sepertinya semua itu bukan milik kita karena tantra belum berkunjung lagi di dalam hati kita untuk waktu yang lama, setelah berabad-abad. Ini belum menjadi arus utama. Yoga sudah menjadi arus utama, dan untuk yoga Khajuraho itu tidak dapat dibayangkan – itu harus dihancurkan.

Tantra mengatakan; masuki hubungan seks seolah-olah engkau sedang memasuki kuil suci. Itulah sebabnya mereka memiliki gambaran hubungan seks di kuil-kuil suci mereka. Mereka berkata, lakukan pendekatan seks seperti ketika engkau akan memasuki kuil suci. Jadi, saat engkau memasuki kuil suci seks harus berada di sana dalam rangka yang dua menjadi satu dalam pikiranmu, berasosiasi. Kemudian engkau bisa merasakan bahwa dunia dan unsur-unsur ilahi bukan dua dan saling bertentangan, tapi adalah satu. Mereka tidak bertentangan, mereka hanya kutub-kutub berlawanan yang saling menopang. Dan mereka bisa eksis hanya karena ada polaritas ini. Jika polaritas ini hilang, seluruh dunia hilang. Jadi lihatlah kesatuan yang berjalan melalui segala sesuatu. Jangan hanya melihat kutub yang berlawanan, lihat apa yang berada di kedalamannya yang saat ini berjalan yang membuat mereka satu.

Untuk Tantra semuanya suci. Ingat ini, untuk tantra SEMUANYA adalah suci; tidak ada yang tidak suci. Lihatlah dengan cara ini: untuk orang tak beragama, semuanya tidak suci; untuk yang disebut umat beragama ada sesuatu yang suci, dan sesuatu yang tidak suci. Untuk tantra, semuanya suci.

Salah satu misionaris Kristen bersama dengan saya beberapa hari yang lalu dan ia berkata, “Tuhan menciptakan dunia.” Jadi saya bertanya kepadanya, “Siapa yang menciptakan dosa?” Dia berkata, “Sang Iblis.” Lalu saya bertanya kepadanya, “Siapa yang menciptakan iblis?” Kemudian ia menjadi bingung. Dan berkata, “Tentu saja, Tuhan menciptakan iblis.”

Iblis menciptakan dosa dan Tuhan menciptakan si iblis. Kemudian siapa yang berdosa sebenarnya – iblis atau Tuhan? Tapi konsep dualis selalu mengarah ke absurditas tersebut. Untuk tantra Tuhan dan iblis bukan dua. Sungguh, untuk tantra tidak ada yang bisa disebut “Iblis”, semuanya ilahi, semuanya suci. Dan ini tampaknya dapat menjadi sudut pandang yang tepat, yang terdalam. Jika ada sesuatu yang tidak suci di dunia ini, dari mana asalnya dan bagaimana bisa?

Jadi hanya ada dua alternative: Pertama, alternatif atheis yang mengatakan semuanya tidak suci. Sikap ini tidak apa-apa. Ia adalah juga non-dualis; ia melihat tidak ada kesucian dalam dunia. Lalu ada alternatif tantra – yang mengatakan semuanya suci. Tantra adalah juga non-dualis. Tapi antara kedua ini ada yang disebut umat beragama, yang tidak benar-benar religius. Mereka tidak religius atau religius karena mereka selalu ada di dalam konflik. Seluruh teologi mereka hanya untuk sampai keujungnya, dan ujung itu tidak dapat bertemu.

Jika satu sel, atom tunggal di dunia ini tidak suci, maka seluruh dunia menjadi tidak suci, karena bagaimana mungkin atom tunggal tersebut dapat eksis dalam dunia yang suci? Bagaimana bisa begitu? Adalah didukung oleh segala sesuatu; untuk menjadi, itu harus didukung oleh segala sesuatu. Dan jika elemen yang tidak suci didukung oleh semua elemen suci, lalu apa perbedaan di antara mereka? Jadi apakah dunia ini suci secara total, tanpa syarat, atau tidak suci sama sekali; tidak ada yang setengah-setengah.

Tantra mengatakan semuanya suci, itulah sebabnya kita tidak bisa memahami itu. Ini adalah sudut pandang non-dual terdalam – jika kita bisa menyebutnya sebagai sudut pandang. Tapi tidak demikian, karena setiap sudut pandang terikat untuk menjadi ganda. Tantra tidak berlawanan dengan apa-apa, sehingga tidak ada sudut pandang. Ia merupakan rasa kesatuan, kesatuan yang hidup.

Ada dua jalur, yoga dan tantra. Tantra tidak bisa terlihat begitu menarik karena pikiran kita yang lumpuh. Tapi ketika ada seseorang yang sehat di dalam dirinya, tidak kacau, tantra memiliki keindahan baginya. Hanya ia yang dapat memahami apa itu tantra. Yoga memiliki daya tarik, daya tarik yang mudah terlihat, karena pikiran kita yang terganggu. Ingat, itu adalah pikiranmu yang pada akhirnya membuat sesuatu menjadi menarik atau tidak menarik. Ini adalah engkau sendiri yang merupakan faktor penentu.

Pendekatan ini berbeda. Saya tidak mengatakan bahwa seseorang tidak bisa mencapainya melalui yoga. Seseorang juga dapat mencapainya melalui yoga, tapi tidak melalui yoga yang lazim. Yoga yang lazim adalah bukan benar-benar yoga, tetapi itu adalah interpretasi pikiranmu yang sakit. Yoga bisa menjadi pendekatan yang otentik

sampai ke tujuan akhir, tapi itu juga hanya menjadi mungkin jika pikiranmu sehat, ketika pikiranmu tidak sakit. Kemudian yoga akan memberikan bentuk yang berbeda.

Misalnya, Mahavira ada di jalan yoga, tapi ia tidak benar-benar menekan seks. Dia tahu itu, dia sudah hidup dengan itu, dia sangat mengenalnya. Tapi akhirnya seks menjadi tidak berguna lagi baginya, sehingga seks jatuh. Buddha ada di jalan yoga, tapi ia sudah hidup melalui dunia, dia sangat mengenalnya. Dia tidak melawannya.

Setelah engkau mengetahui sesuatu engkau menjadi bebas darinya. Itu hanya akan jatuh seperti daun-daun kering jatuh dari pohon. Ini bukan penolakan; tidak ada pertarungan sama sekali. Lihatlah wajah Buddha – tidak terlihat seperti wajah seorang petarung. Dia tidak bertarung. Dia begitu santai; wajahnya adalah lambang relaksasi ... tidak ada pertarungan.

Lihatlah para yogi-mu. Pertarungan jelas nampak di wajah mereka. Dalam hati ada banyak gejolak – mereka sekarang duduk di gunung berapi. Engkau dapat melihat di mata mereka, di wajah mereka, dan engkau akan merasakannya. Jauh di suatu tempat mereka menekan semua penyakit mereka; mereka belum melampaui.

alam dunia yang sehat, dimana setiap orang hidup secara otentik, secara individual, tidak meniru orang lain, tetapi menjalani hidupnya sendiri dengan caranya sendiri, keduanya mungkin. Mereka dapat mempelajari kepekaan yang akan melampaui keinginan; mereka mungkin sampai ke titik di mana semua keinginan jatuh dan menjadi sia-sia. Yoga juga dapat membawa kesini, tetapi bagiku yoga akan mengarah ke dunia yang sama dimana tantra bisa mengarah ke sana – ingat ini. Kita membutuhkan pikiran yang sehat, manusia yang alami. Dalam dunia dimana ada manusia yang alami, tantra, dan juga yoga, akan membawa kita melampaui keinginan.

Dalam masyarakat kita yang sakit, baik yoga maupun tantra tidak dapat melakukan hal ini, jika kita memilih yoga kita memilihnya bukan dikarenakan keinginan kita yang telah menjadi tak berguna – bukan! Mereka masih bermakna; mereka belum jatuh dengan sendirinya. Kita harus memaksa mereka. Jika kita memilih yoga, kita memilihnya sebagai teknik penekanan. Jika kita memilih tantra, kita memilih tantra karena kelicikan, sebagai penipuan yang halus – alasan untuk mengumbar dan memanjakan.

Dengan pikiran yang tidak sehat baik yoga maupun tantra tidak bisa bekerja. Mereka hanya akan mengakibatkan penipuan. Pikiran yang sehat, terutama pikiran seksual yang sehat, diperlukan untuk memulainya. Kemudian tidak terlalu sulit untuk memilih jalanmu. Engkau dapat memilih yoga, engkau dapat memilih tantra.

Pada dasarnya ada dua jenis manusia, pria dan wanita. Yang kumaksudkan bukanlah biologis, namun secara psikologis. Untuk mereka yang secara psikologis dasarnya laki-laki – yang agresif, dengan kekerasan, ekstrovert – yoga adalah jalan mereka. Untuk mereka yang dasarnya feminin, menerima, pasif, non-kekerasan, tantra adalah jalan mereka. Jadi engkau dapat memperhatikan itu: untuk tantra, Ibu Kali, Tara, dan begitu banyak DEVIS, BHAIRAVIS – dewi perempuan – adalah sangat bermakna. Dalam yoga engkau tidak akan pernah mendengar nama dari dewi feminin. Tantra memiliki dewi feminin; yoga memiliki dewa laki-laki. Yoga adalah energi keluar; energi tantra bergerak ke dalam. Jadi engkau bisa mengatakan dalam terminologi psikologi modern yoga adalah ekstrovert dan tantra adalah introvert. Jadi itu tergantung pada kepribadian. Jika engkau memiliki

FB : @Osholndonesia
www.Osholndonesia.com

kepribadian introvert, maka perlawanan bukan untukmu. Jika engkau memiliki kepribadian ekstrovert, maka perlawanan adalah untukmu.

Tapi kita bingung, kita kacau balau; itu sebabnya tidak ada yang dapat membantu. Pada yang bertentangan, semuanya mengganggu. Yoga akan mengganggumu, tantra akan mengganggumu. Setiap obat akan membuat penyakit baru untukmu karena orang yang memilih itu sendiri yang sakit, penyakit; sehingga hasil dari pilihannya akan menjadi penyakit. Jadi aku tidak bermaksud bahwa melalui yoga engkau tidak dapat mencapainya. Aku menekankan pada tantra hanya karena kita akan mencoba untuk memahami apakah tantra itu.

Pertanyaan 2 :

PADA JALAN PENYERAHAN DIRI (SURRENDER), BAGAIMANA SEORANG PENCARI DAPAT SAMPAI KEPADA TEKNIK YANG PALING TEPAT DARI SERATUS DUA BELAS METODE INI?

Di jalan kehendak ada banyak metode – ada seratus dua belas metode. Di jalan penyerahan diri, berserah diri adalah metode itu sendiri, tidak ada metode lain – ingat ini. Semua metode adalah bukan-penyerahan diri, karena metode itu bergantung pada dirimu sendiri. Engkau dapat melakukan sesuatu; tekniknya ada, sehingga engkau melakukannya. Di jalan penyerahan diri, engkau tidak ada lagi, sehingga engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Engkau telah melakukan yang terakhir, yang tertinggi: engkau telah berserah diri. Di jalan penyerahan diri, berserah diri adalah satu-satunya metode.

Semua ini seratus dua belas metode memerlukan kehendak tertentu; mereka membutuhkan dirimu untuk melakukan sesuatu. Engkau memanipulasi energimu, engkau menyeimbangkan energimu, engkau menciptakan sebuah pusat dalam kekacauanmu. Engkau melakukan sesuatu. Upayamu adalah signifikan, mendasar, diperlukan. Sementara di jalan penyerahan diri hanya satu hal yang diperlukan – engkau berserah diri. Kita akan mendalami keseratus dua belas metode ini, sehingga sangat baik untuk mengatakan sesuatu tentang penyerahan diri karena ia tidak memiliki metode.

Di dalam seratus dua belas metode ini sama sekali tidak ada metode penyerahan diri. Mengapa Shiva tidak mengatakan apapun tentang berserah diri? Karena tidak ada yang dapat dikatakan. Bhairavi sendiri, Devi sendiri, telah mencapai Shiva tanpa melalui metode apapun. Dia hanya berserah diri. Jadi ini harus dicatat. Dia menanyakan semua pertanyaan ini bukan untuk dirinya sendiri, semua pertanyaan ini ditanyakan adalah untuk seluruh kemanusiaan. Dia telah mencapai Shiva. Dia sudah berada di pangkuannya; Shiva sudah memeluknya. Dia telah menjadi satu dengan-nya, tapi ia masih bertanya.

Jadi ingat satu hal, Devi tidak bertanya untuk dirinya sendiri; tidak perlu. Dia bertanya untuk seluruh umat manusia. Tapi jika ia telah mencapainya, mengapa ia bertanya kepada Shiva? Tidak bisakah ia berbicara sendiri kepada kemanusiaan? Devi telah mencapainya melalui jalur penyerahan diri, jadi ia tidak mengetahui apapun tentang metode. Dia sendiri telah mencapainya melalui cinta; cinta sudah cukup. Cinta tidak perlu apa-apa lagi. Devi telah sampai melalui cinta, jadi ia tidak mengetahui apa-apa tentang metode, tentang teknik. Itulah sebabnya ia bertanya.

Jadi Shiva mengaitkan seratus dua belas metode. Dia tidak akan berbicara tentang penyerahan diri karena penyerahan diri bukan metode. Engkau berserah diri hanya ketika setiap metode telah menjadi sia-sia, ketika tidak ada metode apapun lagi yang dapat membantumu mencapainya. Engkau telah mencoba yang terbaik. Engkau telah mengetuk setiap pintu dan tidak ada pintu yang terbuka, dan engkau telah melewati semua rute dan tidak ada rute yang tercapai. Engkau telah melakukan apapun yang dapat engkau lakukan, dan sekarang engkau merasa tidak berdaya. Dalam ketidakberdayaan yang total penyerahan diri terjadi. Jadi di jalan penyerahan diri tidak ada metode.

Tapi apakah berserah diri itu dan bagaimana cara kerjanya? Dan jika jalan penyerahan diri dapat membuahkan hasil, lalu mengapa membutuhkan seratus dua belas metode ini? Lalu mengapa melakukan metode yang tidak penting? – Pikiran akan bertanya. Lalu baiklah! Jika penyerahan diri membuahkan hasil, lebih baik berserah diri. Mengapa mencari-cari metode? Dan siapa yang tahu apakah suatu metode akan sesuai denganmu atau tidak? Dan mungkin saja membutuhkan waktu seumur hidup untuk mencari tahu. Sehingga sangat baik untuk berserah diri, tetapi itu sulit. Berserah diri adalah hal yang paling sulit di dunia.

Metode tidak sulit. Mereka mudah; engkau dapat melatih dirimu. Tapi untuk berserah diri engkau tidak dapat melatih dirimu sendiri ... tidak ada pelatihan! Engkau tidak dapat bertanya bagaimana caranya untuk berserah diri; ini pertanyaan yang sangat tidak masuk akal. Bagaimana engkau dapat bertanya bagaimana caranya berserah diri? Bagaimana engkau dapat bertanya bagaimana caranya mencintai?

Entah ada cinta atau tidak ada, tetapi engkau tidak dapat bertanya bagaimana caranya mencintai. Dan jika seseorang memberitahumu dan mengajarkanmu bagaimana caranya mencintai, ingat, maka engkau tidak akan pernah mampu mencintai. Begitu teknik untuk mencintai diberikan kepadamu, engkau akan melekat pada teknik. Itulah sebabnya para aktor tidak dapat mencintai. Mereka mengetahui begitu banyak teknik, begitu banyak metode – dan kita semua adalah aktor. Begitu engkau mengetahui trik bagaimana untuk mencintai, maka cinta tidak akan berbunga. Kemudian engkau dapat membuat pemalsuan, penipuan. Dengan penipuan itu engkau berada di luarnya, tidak terlibat. Engkau terlindungi.

Cinta adalah menjadi benar-benar terbuka, rapuh. Hal ini berbahaya. Engkau menjadi tidak aman. Kita tidak bisa bertanya bagaimana caranya untuk mencintai, kita tidak bisa bertanya bagaimana caranya untuk berserah diri. Hal ini terjadi! Cinta terjadi, berserah diri terjadi. Cinta dan berserah diri adalah sesuatu yang mendalam. Tapi apakah ini? Dan jika kita tidak bisa tahu bagaimana caranya berserah diri, setidaknya kita dapat tahu bagaimana menjaga diri kita sendiri dari penyerahan diri, bagaimana kita dapat mencegah diri kita sendiri dari berserah diri. Itu dapat diketahui dan itu dapat membantu.

Bagaimana mungkin engkau belum berserah diri juga? Apakah teknik tidak-menyerahkan diri-mu? Jika engkau belum jatuh cinta juga, maka masalah yang sebenarnya bukan bagaimana untuk mencintai. Masalah sebenarnya adalah untuk menggali lebih dalam untuk mengetahui bagaimana engkau dapat hidup tanpa cinta, apakah trikmu, apakah teknikmu, apakah strukturmu, struktur pertahananmu, bagaimana engkau dapat hidup tanpa cinta. Itu dapat dipahami, dan harus dipahami.

Hal pertama: kita hidup dengan ego, dalam ego, berpusat di ego. Aku tanpa mengetahui siapa aku. Aku terus mengumumkan, “aku” dan “ke-aku-an” ini adalah palsu, karena aku tidak tahu siapa diriku. Dan kecuali aku tahu siapa diriku, bagaimana aku dapat

mengatakan “aku”? “Aku” ini adalah “aku” palsu. “Aku” palsu ini adalah ego. Ini adalah pertahanan. Ini yang melindungimu dari penyerahan diri.

Engkau tidak dapat berserah diri, tapi engkau dapat menyadari adanya mekanisme pertahanan ini. Jika engkau menyadari hal itu, ia akan larut. Kemudian secara bertahap, itu tidak lagi diperkuat, dan suatu hari engkau akan merasa, “Aku bukan ini.” Pada saat engkau merasa “Aku bukan ini,” penyerahan diri terjadi. Jadi cobalah untuk mencari tahu apakah itu adalah dirimu. Sungguh, apakah ada pusat dirimu yang dapat engkau sebut sebagai “aku”? Menyelam lah jauh ke dalam dirimu, cobalah untuk mencari tahu di mana “aku” ini, dimana tempat tinggal ego.

Rinzai pergi ke guru-nya dan ia berkata, “Beri aku kebebasan!” Guru-nya berkata, “Bawa dirimu. Jika engkau melakukannya, aku akan membuatmu bebas. Tapi jika engkau tidak melakukannya, maka bagaimana aku dapat membuatmu bebas? Engkau sudah bebas. Dan kebebasan itu,” guru-nya berkata, “adalah bukan kebebasanmu. Sebenarnya, kebebasan itu adalah kebebasan dari ‘dirimu’ sendiri. Jadi pergi dan cari tahulah dimana ‘aku’ ini, dimana dirimu, lalu datanglah kepadaku. Ini adalah meditasi. Pergi dan bermeditasi lah.”

Kemudian Rinzai pergi dan bermeditasi selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan kemudian ia datang kembali. Lalu ia berkata, “Aku bukan tubuh. Hanya ini yang aku temukan.” Lalu sang guru mengatakan, “Sejauh ini kamu sudah terbebaskan. Pergi lagi. Coba cari tahu lagi.” Kemudian ia mencoba, bermeditasi, dan ia menemukan bahwa “Aku bukan pikiranku, karena aku dapat mengamati pikiranku. Jadi pengamat berbeda dari yang diamati – aku bukan pikiranku” Dia datang kembali dan berkata, “Aku bukan pikiranku” Lalu guru-nya mengatakan, “Sekarang engkau hampir terbebaskan. Sekarang pergi lagi dan cari tahu siapa dirimu.”

Kemudian Rinzai berpikir, “Aku bukan tubuhku. Aku bukan pikiranku.” Dia telah membaca, mempelajari, mendapat informasi, jadi ia dapat memikirkan, “Aku bukan tubuhku, bukan pikiranku, jadi aku pasti adalah jiwaku, ATMA ku.” Tapi ia kemudian bermeditasi, dan akhirnya menemukan bahwa tidak ada atman, tidak ada jiwa, karena atma ini tidak lain hanyalah informasi – doktrin, kata-kata, filsafat.

Kemudian suatu hari dia berlari dan berkata, “Sekarang diriku tidak ada lagi!” Lalu guru-nya berkata “Apakah aku sekarang akan mengajarkanmu metode untuk kebebasan?” Rinzai berkata, “Aku bebas karena aku tidak ada lagi. Tidak ada lagi yang diperbudak. Aku hanyalah kekosongan yang luas, ketiadaan.”

Hanya ketiadaan yang dapat bebas. Jika engkau adalah sesuatu, engkau akan berada dalam perbudakan. Hanya kekosongan, ruang kosong, yang bisa bebas. Maka engkau tidak dapat mengikatnya. Rinzai berlari dan mengatakan, “Aku tidak ada lagi. Aku tidak bisa ditemukan dimana-mana.” Ini adalah kebebasan. Dan untuk pertama kalinya ia menyentuh kaki guru-nya – untuk pertama kalinya! Sebenarnya tidak, karena ia telah menyentuhnya berkali-kali sebelumnya. Tapi sang guru berkata, “Untuk pertama kalinya engkau telah menyentuh kakiku.”

Rinzai menanyakan, “Mengapa engkau mengatakan untuk pertama kalinya? Aku telah menyentuh kakimu berkali-kali.” Guru-nya berkata, “Tapi engkau ada di sana, jadi bagaimana engkau dapat menyentuh kakiku sementara engkau sudah berada di sana?” Bagaimana engkau dapat menyentuh kakiku ketika engkau berada disana? Sang “aku” tidak akan pernah bisa menyentuh kaki siapa pun. Meskipun itu terlihat seperti menyentuh

kaki seseorang, itu adalah menyentuh kakinya sendiri, hanya dengan cara yang melingkar. “Engkau telah menyentuh kakiku untuk pertama kalinya,” guru-nya berkata “karena sekarang engkau tidak ada lagi. Dan ini juga merupakan yang terakhir kalinya,” guru-nya berkata. “Yang pertama dan yang terakhir.”

Penyerahan diri terjadi ketika engkau tidak ada lagi, jadi ENGKAU tidak dapat berserah diri. Itu sebabnya penyerahan diri tidak dapat menjadi teknik. Engkau tidak dapat berserah diri – dirimu adalah halangan tersebut. Bila engkau tidak ada, maka ada penyerahan diri. Jadi engkau dan penyerahan diri tidak bisa hidup bersama, tidak ada koeksistensi antara engkau dan penyerahan diri. Entah engkau yang ada atau penyerahan diri yang ada. Jadi cari tahu dimana dirimu, siapa dirimu. Penyelidikan ini menciptakan banyak hasil yang mengejutkan.

Ramana Maharshi sering mengatakan, “Selidiki ‘Siapakah aku?’” Namun itu telah disalah pahami. Bahkan murid-murid terdekatnya belum memahami makna sesungguhnya. Mereka berpikir bahwa ini adalah sebuah penyelidikan untuk benar-benar mengetahui “Siapakah aku?” Bukan seperti itu! Jika engkau terus menerus menanyakan “Siapakah aku?” Engkau pasti sampai pada kesimpulan bahwa engkau bukanlah apa-apa. Jadi ini bukan benar-benar penyelidikan untuk mencari tahu “Siapakah aku?” Sungguh, ini adalah penyelidikan untuk melenyapkan diri.

Aku telah memberikan banyak teknik ini, untuk menyelidiki ke dalam diri “Siapakah aku?” Kemudian sebulan atau dua bulan kemudian, mereka akan datang kepadaku dan mengatakan, “Aku masih belum menemukan ‘Siapakah aku?’” Pertanyaannya masih sama; tidak ada jawaban.“

Jadi aku memberitahu mereka, “Lanjutkan. Suatu hari jawabannya akan datang.” Dan mereka berharap bahwa jawabannya akan datang. Tidak akan ada jawaban. Hanya pertanyaan itu yang akan larut. Tidak akan ada jawaban bahwa “Engkau adalah ini.” Hanya pertanyaannya yang akan larut. Bahkan tidak akan ada lagi yang bertanya “Siapakah aku?” Dan kemudian engkau akan tahu.

Ketika “aku” tidak ada, maka “Aku” yang sebenarnya terbuka. Ketika ego tidak ada, engkau untuk pertama kalinya menghadapi keberadaanmu yang sesungguhnya. Engkau adalah kekosongan. Kemudian engkau dapat melakukan penyerahan diri; maka engkau memasrahkan diri. Kini engkau berserah diri. Jadi tidak akan ada teknik, atau hanya teknik-teknik negatif seperti penyelidikan diri untuk mempertanyakan “Siapakah aku?” ini.

Bagaimana penyerahan diri bekerja? Jika engkau berserah diri, apa yang terjadi? Kita mencoba memahami bagaimana metode ini bekerja. Kita akan menyelam lebih jauh ke dalam metode, dan kita akan mencoba untuk mengetahui bagaimana mereka bekerja. Mereka memiliki dasar ilmiah untuk bekerja.

Ketika engkau berserah diri engkau menjadi seperti sebuah lembah; ketika engkau memiliki ego engkau seperti puncak gunung. Ego berarti engkau berada di atas orang lain, engkau adalah seseorang. Yang lain mungkin dapat mengenalmu, mungkin juga tidak – Itu adalah soal lain. Engkau mengetahui bahwa engkau berada di atas semua orang. Engkau seperti sebuah puncak; tidak ada yang dapat memasukimu.

Ketika seseorang berserah diri, orang tersebut menjadi seperti lembah. Dia menjadi dalam, tidak tinggi. Maka seluruh keberadaan mulai tercurah kepadanya dari mana-mana. Dia menjadi hanya seperti vakum, hanya kedalaman, jurang, tak bertepi. Seluruh

keberadaan mulai tercurah kepadanya dari segala arah. Engkau dapat mengatakan bahwa Ketuhanan melingkupinya dari mana-mana, memasukinya melalui setiap pori-porinya, Memenuhinya secara total.

Penyerahan diri ini, untuk menjadi lembah, jurang, dapat dirasakan dalam banyak cara. Ada penyerahan diri kecil; ada penyerahan diri besar. Bahkan dalam penyerahan diri kecil engkau pun merasakan itu. Berserah diri kepada seorang master adalah penyerahan diri kecil, tetapi engkau dapat mulai merasakannya karena segera saja sang master akan mulai mengalirimu. Jika engkau berserah diri kepada master, tiba-tiba engkau merasakan energi-nya mengalir ke dalam dirimu. Jika engkau tidak dapat merasakan energi mengalir ke dalam dirimu, maka ketahuilah dengan baik bahwa engkau belum berserah diri bahkan dalam cara yang kecil.

Ada begitu banyak cerita yang menjadi tidak berarti bagi kita karena kita tidak mengetahui bagaimana hal itu dapat terjadi. Mahakashyapa mendatangi Buddha, dan Buddha hanya menyentuh kepala-nya dengan tangan-nya, dan hal itu pun terjadi. Lalu Mahakashyap mulai menari. Kemudian Ananda bertanya kepada Buddha, "Apa yang terjadi padanya? Dan saya telah selama empat puluh tahun bersama denganmu! Apakah dia gila? Atau ia hanya membodohi orang lain? Apa yang terjadi padanya? Dan aku telah menyentuh kakimu sebanyak ribuan kali."

Tentu saja, untuk Ananda, Mahakashyapa ini entah akan terlihat seperti gila atau seolah-olah hanya menipu. Dia telah bersama dengan Buddha selama empat puluh tahun, tapi ada masalah disini. Dia adalah seorang kakak dari Buddha; Itulah masalahnya. Ketika Ananda datang ke Buddha empat puluh tahun sebelumnya, hal pertama yang ia katakan kepada Buddha adalah ini: "Aku kakakmu, dan ketika engkau telah menginisiasi aku, aku akan menjadi muridmu. Jadi izinkan aku meminta tiga hal sebelum aku menjadi muridmu, karena setelah ini aku tidak bisa meminta. Satu, aku akan selalu bersamamu. Beri aku janji ini, sehingga engkau tidak akan mengatakan kepadaku, 'Pergilah ke tempat lain.'" Aku akan mengikutimu.

"Kedua, aku akan tidur di kamar yang sama di mana engkau tidur. Engkau tidak bisa mengatakan kepadaku, 'Pergilah.' Aku akan menyertaimu seperti bayanganmu sendiri. Dan ketiga, jika aku membawa orang setiap saat, bahkan di tengah malam, engkau harus menerimanya. Engkau tidak bisa mengatakan, 'Ini bukan waktunya.'" Dan berikan aku tiga janji ini sementara aku masih kakakmu, karena begitu aku menjadi muridmu aku akan harus mengikutimu. Engkau masih lebih muda dari aku, jadi beri aku janji ini."

Jadi Buddha berjanji, dan ini yang menjadi masalahnya. Selama empat puluh tahun Ananda bersama dengan Buddha, tapi ia tidak pernah bisa berserah diri, karena ini bukanlah semangat penyerahan diri. Ananda bertanya, berkali-kali, "Kapan aku akan mencapainya?" Buddha mengatakan, "Kecuali setelah kematianku, engkau tidak akan dapat mencapainya." Dan Ananda dapat mencapai pencerahan hanya ketika Buddha meninggal.

Apa yang terjadi dengan Mahakashyapa ini secara tiba-tiba? Apakah Buddha parsial – parsial untuk Mahakashyapa? Dia tidak demikian! Dia mengalir, mengalir terus menerus. Tapi engkau harus menjadi lembah, rahim, untuk menerimanya. Jika engkau berada di atasnya, bagaimana engkau dapat menerima? Energi yang mengalir itu tidak dapat datang kepadamu, itu akan melewatkanmu. Jadi berlututlah. Bahkan dalam penyerahan diri kecil dengan seorang master, energi akan mulai mengalir. Tiba-tiba, Segera, engkau menjadi sebuah kendaraan dari daya kekuatan yang besar.

FB : @Osholndonesia
www.Osholndonesia.com

Ada beribu-ribu cerita ... hanya dengan sebuah sentuhan, hanya dengan sebuah pengelihatan, seseorang menjadi tercerahkan. Hal itu tidak rasional bagi kita. Bagaimana itu mungkin? Hal ini mungkin! Bahkan sebuah pengelihatan dari seorang master ke dalam mata-mu akan mengubah seluruh keberadaanmu, tetapi engkau dapat berubah hanya ketika matamu telah kosong, seperti-lembah. Jika engkau dapat menyerap tampilan master, segera engkau akan menjadi berbeda.

Jadi penyerahan diri kecil ini yang terjadi sebelum engkau berserah diri sepenuhnya. Penyerahan diri kecil ini mempersiapkanmu untuk penyerahan diri secara total. Setelah engkau mengetahui bahwa melalui penyerahan diri engkau menerima sesuatu yang tidak diketahui, luar biasa, tak terduga, bahkan yang tidak pernah engkau impikan, maka engkau telah siap untuk penyerahan diri besar. Dan itu adalah pekerjaan seorang master – untuk membantumu dalam penyerahan diri kecil sehingga engkau dapat mengumpulkan keberanian untuk penyerahan diri besar, untuk penyerahan diri sepenuhnya, secara total.

Pertanyaan 3

APA SAJA INDIKASI YANG TEPAT UNTUK MENGETAHUI BAHWA TEKHNIK TERTENTU YANG KITA PRAKTEKAN AKAN MEMBAWA KITA KEPADA PENCAPAIAN TERTINGGI?

Ada indikasinya. Pertama, engkau mulai merasakan identitas yang berbeda di dalam dirimu. Engkau tidak sama lagi. Jika teknik ini cocok untukmu, segera engkau akan menjadi orang yang berbeda. Jika engkau adalah seorang suami, engkau bukan lagi suami yang sama. Jika engkau seorang pemilik toko, engkau tidak akan lagi menjadi pemilik toko yang sama. Apapun engkau, jika suatu teknik cocok untukmu, engkau akan menjadi orang yang berbeda; ini yang merupakan indikasi pertama. Jadi jika engkau mulai merasa aneh terhadap dirimu sendiri, ketahuilah bahwa sesuatu telah terjadi kepada dirimu. Jika engkau tetap sama dan tidak merasakan ada keanehan apapun, berarti tidak ada yang terjadi. Ini adalah indikasi pertama apakah suatu teknik cocok untukmu. Jika ia cocok, segera engkau akan dipindahkan, ber-transformasi menjadi orang yang berbeda. Tiba-tiba saja hal ini terjadi: engkau melihat dunia dengan cara yang berbeda. Mata adalah sama, tetapi pelihat yang ada di belakangnya yang berbeda.

Kedua, semua yang menciptakan ketegangan, konflik, mulai terjatuh. Ini tidak berarti bahwa ketika engkau telah berlatih suatu metode untuk beberapa tahun, maka konflik, kecemasan, keteganganmu akan turun – tidak! Jika metode ini cocok untukmu, segera saja mereka akan jatuh. Engkau dapat merasakan gairah yang datang kepadamu; engkau menjadi tak berbeban. Engkau akan mulai merasa, jika suatu teknik cocok untukmu, bahwa gravitasi telah menjadi terbalik. Sekarang bumi tidak menarikmu ke bawah. Sebaliknya, langit yang menarikmu keatas. Bagaimana perasaanmu ketika pesawat lepas landas? Semuanya menjadi terganggu. Tiba-tiba ada goyangan, dan gravitasi menjadi tidak berarti. Sekarang bumi tidak menarikmu lagi, engkau menjauh dari gravitasi.

Goyangan yang sama terjadi jika sebuah teknik meditasi cocok untukmu. Tiba-tiba engkau lepas landas. Tiba-tiba engkau merasa bumi telah menjadi tidak berarti; tidak ada gravitasi. Ia tidak menarikmu ke bawah, engkau menjadi tertarik keatas. Dalam terminologi agama, ini disebut “rahmat”. Ada dua kekuatan – gravitasi dan rahmat. Rahmat berarti engkau ditarik ke atas; gravitasi berarti engkau sedang ditarik ke bawah.

Itulah sebabnya dalam meditasi banyak orang tiba-tiba merasa tidak memiliki berat badan. Itulah sebabnya banyak orang merasakan levitasi batin. Begitu banyak yang telah melaporkan hal ini kepadaku ketika suatu teknik cocok bagi mereka: “Ini aneh! Kami menutup mata dan kami merasa bahwa kami berada sedikit di atas bumi – satu kaki, dua kaki, bahkan empat kaki di atas bumi. Ketika kami membuka mata kami masih berada di tanah; ketika kami menutup mata kami menjadi terangkat. Jadi apakah ini? Ketika kita membuka mata kita hanya akan ada di tanah! Kita tidak pernah terangkat.”

Tubuh tetap di tanah, tetapi engkau melayang. Levitasi ini benar-benar menarikmu dari atas. Jika teknik ini cocok untukmu engkau akan ditarik, karena cara kerja sebuah teknik adalah untuk membuatmu dapat ditarik ke atas. Ini adalah arti dari sebuah teknik: untuk membuatmu dapat menerima kekuatan yang dapat menarikmu ke atas. Jadi jika itu cocok, engkau tahu – dirimu menjadi ringan.

Ketiga, apapun yang sekarang engkau lakukan, apapun, bagaimanapun sepelanya, akan berbeda. Engkau akan berjalan dengan cara yang berbeda, engkau akan duduk dengan cara yang berbeda, engkau akan makan dengan cara yang berbeda. Semuanya akan berbeda. Perbedaan ini akan engkau rasakan di mana-mana. Kadang-kadang pengalaman aneh karena menjadi berbeda ini menimbulkan rasa takut. Kita ingin kembali lagi dan menjadi sama, karena kita telah begitu selaras dengan yang lama. Itu adalah dunia rutin, bahkan membosankan, tetapi engkau telah efisien di dalamnya.

Sekarang di mana-mana engkau akan merasakan kesenjangan. Engkau akan merasa bahwa efisiensimu mulai hilang. Engkau akan merasa bahwa fungsimu berkurang. Engkau akan merasakan menjadi sebagai orang luar dimana-mana. Seseorang harus melewati periode ini. Dirimu akan diselaraskan lagi. Dirimu telah berubah, namun tidak begitu dengan dunia, jadi engkau tidak akan cocok. Jadi ingat ketiga hal: Ketika suatu teknik cocok untukmu, engkau akan menjadi tidak cocok lagi di dalam dunia. Dirimu akan menjadi tidak sesuai. Di mana-mana ada sesuatu yang terlepas, seperti seolah beberapa baut menghilang. Di mana-mana engkau akan merasa bahwa telah terjadi gempa bumi. Dan semuanya tetap sama; hanya engkau, dirimu, yang menjadi berbeda. Tetapi engkau akan menyelaraskan diri lagi pada alam yang berbeda, di alam yang lebih tinggi.

Gangguan ini dirasakan seperti ketika seorang anak tumbuh dan menjadi dewasa secara seksual. Pada usia empat belas atau lima belas setiap anak laki-laki merasa bahwa ia telah menjadi aneh. Sebuah kekuatan baru telah memasuki – seks. Itu tidak ada sebelumnya, atau itu ada, tapi itu tersembunyi. Sekarang untuk pertama kalinya ia telah

memiliki jenis kekuatan baru. Itulah mengapa anak laki-laki sangat canggung; anak perempuan, anak laki-laki, ketika mereka menjadi dewasa secara seksual, mereka sangat canggung. Mereka tidak berada dimana-mana. Mereka bukan lagi anak-anak dan belum juga menjadi laki-laki, sehingga mereka berada di antaranya, tidak cocok dimanapun. Jika mereka bermain dengan anak-anak kecil mereka merasa canggung – mereka telah menjadi laki-laki. Jika mereka mulai membuat persahabatan dengan laki-laki mereka merasa canggung – mereka masih anak-anak. Mereka tidak cocok dengan siapapun.

Fenomena yang sama terjadi ketika suatu tehnik cocok untukmu. Sebuah sumber energi baru menjadi tersedia bagimu yang itu lebih besar dari seks. Engkau berada lagi dalam waktu transisi. Sekarang engkau tidak bisa sesuai di dunia manusia duniawi. Engkau bukan anak kecil, dan engkau belum juga dapat sesuai dalam dunia orang-orang suci; dan di dunia antara ini kita akan merasa canggung.

Jika suatu tehnik cocok untukmu tiga hal ini akan muncul. Engkau mungkin tidak mengharapkan bahwa aku akan mengatakan hal-hal ini. Engkau mungkin mengharapkan bahwa aku akan mengatakan bahwa engkau akan menjadi lebih hening, lebih tenang, dan saya katakan justru sebaliknya: engkau akan menjadi lebih terganggu. Ketika tehnik ini cocok untukmu engkau akan menjadi lebih terganggu, tidak menjadi lebih hening. Keheningan akan datang nanti. Dan jika hanya keheningan yang datang dan tidak ada gangguan, ketahuilah dengan baik bahwa ini bukan tehnik; ini hanya penyesuaian dengan pola lama.

Itulah sebabnya banyak orang lebih memilih untuk berdoa daripada bermeditasi karena doa memberikan penghiburan. Ini cocok untukmu, disesuaikan untukmu, untuk duniamu. Doa melakukan hal yang hampir sama dengan yang dilakukan psikoanalisis sekarang. Jika engkau terganggu mereka akan membuatmu menjadi kurang terganggu, disesuaikan dengan pola, dengan masyarakat, dengan keluarga. Jadi dengan pergi ke psikoanalisis untuk satu, dua atau tiga tahun engkau tidak akan menjadi lebih baik, tetapi engkau akan lebih disesuaikan. Doa melakukan hal yang sama, dan seorang imam melakukan hal yang sama – mereka membuatmu lebih sesuai.

Anakmu meninggal dan dirimu menjadi terganggu olehnya, dan engkau pergi ke seorang imam. Dia mengatakan, “Jangan lah menjadi terganggu. Hanya anak-anak yang meninggal lebih awal yang lebih dikasihi Tuhan. Dia memanggilnya. “Engkau merasa puas. Anakmu telah “dipanggil.” Tuhan lebih mengasihi dia. Atau sang imam mengatakan sesuatu yang lain: “Jangan khawatir, jiwa tidak pernah mati. anakmu ada di surga.”

Beberapa hari yang lalu seorang wanita datang kesini. Suaminya baru meninggal sebulan yang lalu. Dia terganggu olehnya. Dia datang kepadaku dan berkata, “Cukup yakinkan aku bahwa ia terlahir kembali di tempat yang baik dan kemudian semuanya akan baik-baik saja. Cukup berikan kepastian kepadaku bahwa ia tidak pergi ke neraka atau dia tidak lahir kembali menjadi binatang, bahwa ia berada di surga atau dia telah menjadi dewa

atau sesuatu seperti itu. Jika engkau dapat meyakinkanku tentang ini, maka semuanya akan baik-baik saja. Lalu aku bisa menanggungnya; kalau tidak aku akan sengsara. “

Seorang imam akan mengatakan, “Oke! Suami-mu lahir sebagai dewa di langit ketujuh, dan dia sangat bahagia. Dan dia sedang menunggu-mu. “

Doa-doa ini, mereka membuatmu disesuaikan dengan pola yang ada ... Engkau merasa lebih baik. Meditasi adalah ilmu pengetahuan. Hal itu tidak akan membantumu dalam membuat penyesuaian, tapi akan membantumu dalam transformasi. Itulah mengapa aku akan mengatakan tiga tanda-tanda ini akan ada di sana sebagai indikasi. Hening akan datang, tapi tidak sebagai penyesuaian. Keheningan akan datang dari batin yang berbunga. Maka kemudian keheningan bukan merupakan hasil penyesuaian dengan masyarakat, dengan keluarga, dunia, bisnis – tidak! Keheningan akan menjadi harmoni yang nyata dengan alam semesta.

Kemudian ada harmoni yang mendalam antara dirimu dan segalanya, kemudian akan ada keheningan – tapi itu akan datang kemudian. Pertama engkau akan menjadi terganggu, pertama engkau akan menjadi gila.

Jika suatu teknik cocok, itu akan membuatmu menyadari segala sesuatu tentang dirimu. Kekerasanmu, pikiranmu, kegilaanmu, semuanya akan terungkap. Engkau hanya lah kegelapan yang berantakan. Ketika suatu teknik cocok, seolah-olah tiba-tiba ada cahaya dan seluruh kekacauanmu menjadi jelas. Untuk pertama kalinya engkau akan menemukan dirimu apa adanya. Engkau ingin mematikan lampu dan tertidur kembali – ini menakutkan. Ini adalah titik di mana kehadiran seorang master menjadi bermanfaat. Dia mengatakan, “Jangan takut. Ini hanya awal. Dan jangan melarikan diri dari itu. “

Pada awalnya cahaya menunjukkan apa adanya dirimu, dan jika engkau dapat terus dan terus, itu akan men-transformasi-kan dirimu menuju apa yang dapat engkau capai. Cukup untuk hari ini.

"Ketika kami menulis dan mempersiapkan untuk shooting film *Vanilla Sky*, saya selalu memeriksa dengan wawasannya OSHO. Bukanlah hal mudah untuk menyajikan pikiran bawah sadar dengan gambar dan cerita. OSHO adalah satu-satunya orang yang bisa menjelaskan itu semua dengan sempurna, secara batin dan secara luar batin dan sangat membantu saya dan tim saya"

- Tom Cruise, Aktor

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 3. NAFAS: JEMBATAN MENUJU SEMESTA
CHAPTER 3. BREATH; A BRIDGE TO UNIVERSE

3 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

SUTRAS:

SHIVA MENJAWAB:

1. WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS. SETELAH NAFAS MASUK (TURUN) DAN SESAAT SEBELUM NAFAS KELUAR, DI SANA BERKAHNYA.
2. KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.
3. ATAU KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER)
4. ATAU, KETIKA NAFAS SEMUANYA KELUAR DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. TEKNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI.

SHIVA REPLIES:

1. RADIANT ONE, THIS EXPERIENCE MAY DAWN BETWEEN TWO BREATHS. AFTER BREATH COMES IN (DOWN) AND JUST BEFORE TURNING UP (OUT) – THE BENEFICENCE.
2. AS BREATH TURNS FROM DOWN TO UP, AND AGAIN AS BREATH CURVES FROM UP TO DOWN – THROUGH BOTH THESE TURNS, REALIZE.
3. OR, WHENEVER IN-BREATH AND OUT-BREATH FUSE, AT THIS INSTANT TOUCH THE ENERGY-LESS, ENERGY-FILLED CENTER.
4. OR, WHEN BREATH IS ALL OUT (UP) AND STOPPED OF ITSELF, OR ALL IN (DOWN) AND STOPPED – IN SUCH UNIVERSAL PAUSE, ONE’S SMALL SELF VANISHES. THIS IS DIFFICULT ONLY FOR THE IMPURE.

Kebenaran yang hakikat, sang hakikat, selalu disini. Ia sudah ada disini. Kebenaran yang hakikat ini, yang hakiki bukan untuk di capai di masa yang akan datang. ENKKAU adalah yang hakikat, kebenaran yang hakiki, sekarang, disaat ini dan disini. Jadi ia bukanlah sesuatu yang harus diciptakan, sesuatu yang untuk ditemukan atau sesuatu yang untuk dicari. Pahami ini secara jelas, dengan begitu tehnik ini dapat dengan mudah di pahami dan juga dilakukan.

Pikiran adalah sebuah mekanisme “menginginkan.” Pikiran adalah selalu keinginan, selalu mencari sesuatu, selalu meminta sesuatu. Objek pikiran selalu di masa depan, pikiran sama sekali tidak peduli dengan saat ini. Tepat di moment saat ini pikiran tidak dapat bergerak, tidak ada ruang baginya. Pikiran membutuhkan masa depan supaya ia dapat bergerak. Pikiran dapat bergerak apakah di masa lalu atau di masa depan. Ia tidak dapat bergerak di saat ini, tidak ada ruang. Yang hakikat, kebenaran yang hakiki ada di saat ini, dan pikiran selalu ada di masa depan atau di masa lalu, oleh karenanya tidak ada perjumpaan antara pikiran dengan yang hakikat.

Ketika pikiran mencari objek-objek duniawi tidaklah terlalu sulit. Permasalahannya masih jelas, dapat diselesaikan. Tetapi ketika pikiran mencari yang hakiki maka setiap usaha menjadi omong kosong, karena yang hakiki selalu sekarang di saat ini dan disini (here and now) sementara pikiran selalu ada disana di saat yang masa akan datang (then and there). Tidak ada perjumpaan. Oleh karenanya pahami hal yang paling mendasar ini, aturan pertama: engkau tidak dapat mencari yang hakikat. Engkau dapat menemukannya, tetapi tidak dengan mencarinya. Setiap usaha pencarian adalah hambatan.

Begitu engkau mencari engkau telah menjauh dari saat ini, menjauh dari dirimu, karena diri-MU selalu di saat ini. Si pencari yang mencari itu selalu di saat ini, sementara mencari adalah di masa depan, engkau tidak akan menjadi apa pun yang engkau cari itu. Lao Tzu mengatakan, “Jangan mencari, jika engkau mencari engkau akan melewatkannya. Jangan mencari dan temukanlah. Tidak mencari, dan bertemu”

Semua tehnik-tehnik ini hanyalah cara membawa pikiran yang berada di masa lalu dan berada di masa depan untuk berada di saat ini. Bahwa yang engkau cari sudah ada disini, selalu disini. Pikiran harus dirubah dari mencari menjadi tidak mencari. Ini sulit. Jika engkau memikirkannya secara intelektual ini akan sangat sulit. Bagaimana cara merubah dari pikiran yang mencari ke yang tidak mencari? Karena dengan begitu pikiran segera membuat ke-tidakmencari-an sebagai objeknya. Pikiran akan berkata, “Jangan mencari” lalu pikiran berkata “aku harus tidak mencari”, lalu pikiran berkata “Sekarang ke-tidakmencari-an adalah objekku. Sekarang aku menginginkan keadaan yang tanpa keinginan.” Pencarian sudah masuk lagi ke dalam pikiran, dan keinginan telah masuk melalui pintu belakang. Itu kenapa ada orang yang mencari objek-objek duniawi dan ada yang mencari objek-objek non-duniawi. Semua objek adalah duniawi karena “mencari” adalah yang disebut dunia.

Jadi engkau tidak dapat mencari apa pun yang bukan duniawi. Begitu engkau mencari, ia menjadi hal duniawi. Jika engkau mencari Tuhan, Tuhan yang engkau cari itu adalah bagian dari dunia. Jika engkau mencari Moksha – pembebasan- Nirvana, pembebasanmu menjadi duniawi, pembebasannya sebenarnya adalah sesuatu yang melampaui dunia, karena mencari adalah dunia, menginginkan adalah dunia. Oleh karenanya engkau tidak dapat menginginkan Nirvana, engkau tidak dapat menginginkan keadaan tanpa keinginan.

Jika engkau mencoba memahami ini dengan intelektual, ini akan menjadi membingungkan.

Shiva tidak mengatakan apa pun tentang hal ini, Ia segera melanjutkan dengan memberikan berbagai teknik. Teknik-teknik ini bukanlah intelektual. Shiva tidak mengatakan kepada Devi "Kebenaran yang hakikat itu ada disini. Jangan mencari-Nya dan engkau akan menemukan-Nya." Shiva segera memberi teknik. Teknik-teknik itu semuanya tidak intelektual. Lakukan, praktekkan teknik-teknik itu. Perubahan yang terjadi adalah sebagai akibat, hanyalah hasil bukan sebagai objek. Perubahan pikiran adalah hasil.

Jika engkau melakukan suatu teknik, pikiranmu akan berbalik arah dari perjalanannya ke masa depan atau ke masa lalu. Tiba-tiba engkau akan menemukan dirimu di saat ini. Itu kenapa Buddha telah memberikan berbagai teknik, Lao Tzu telah memberikan berbagai teknik, Krishna memberikan berbagai teknik. Tapi mereka telah memperkenalkan teknik-teknik mereka itu dengan konsep intelektual. Hanya Shiva yang berbeda. Ia langsung memberi teknik, dan tidak ada pemahaman intelektual, tidak ada pengantar intelektual, karena ia mengetahui bahwa pikiran sangat licik, hal yang paling curang. Pikiran dapat merubah apa pun menjadi masalah. Ke-tidakmencari-an pun akan menjadi masalah.

Ada orang-orang yang datang kepadaku dan bertanya bagaimana supaya tanpa keinginan. Mereka menginginkan tanpa-keinginan. Seseorang telah mengatakan pada mereka, atau mereka mungkin telah membacanya, atau mungkin mereka telah mendengar gossip-gossip spiritual bahwa jika engkau tidak menginginkan apa pun engkau akan mencapai kebahagiaan sejati, jika engkau tanpa keinginan engkau akan terbebaskan, jika engkau tanpa keinginan engkau akan terbebaskan dari penderitaan. Sekarang pikiran mereka mendambakan untuk mencapai keadaan tanpa penderitaan, sehingga mereka bertanya bagaimana caranya untuk tanpa keinginan. Pikiran mereka memainkan trik. Mereka tetap menginginkan, hanya saja objeknya berubah. Sebelumnya mereka menginginkan uang, mereka menginginkan keterkenalan, mereka menginginkan kehormatan, mereka menginginkan kekuasaan. Sekarang mereka menginginkan tanpa keinginan. Hanya objeknya yang berubah, dan mereka tetap sama, dan "menginginkan" mereka tetap sama. Tetapi sekarang keinginan telah menjadi lebih menipu.

Karena hal yang demikian, Shiva langsung memberi teknik tanpa pengenalan atau pengantar apa pun. Ia langsung berbicara tentang teknik. Teknik-teknik itu jika diikuti, segera merubah pikiranmu menjadi ada di saat ini. Dan ketika pikiran berada di saat ini, pikiran berhenti dan lenyap. Engkau tidak mungkin menjadi pikiran jika ada benar-benar di saat ini, sangat tidak mungkin. Hanya di saat ini, jika engkau ada di saat ini dan disini bagaimana mungkin engkau menjadi pikiran? Pikiran lenyap karena ia tidak dapat bergerak. Di saat ini (present) tidak ada ruang bagi pikiran untuk bergerak; engkau tidak dapat berfikir. Jika engkau benar-benar berada di saat ini, bagaimana engkau dapat bergerak? Pikiran berhenti, dan engkau mencapai keadaan tanpa pikiran.

Jadi hal yang sesungguhnya adalah tentang bagaimana menjadi ada di saat ini dan disini. Engkau dapat mencobanya, tapi usaha hanya akan membuktikan kesia-siaan, karena jika engkau membuat usaha menjadi ada di saat ini, lagi engkau bergerak ke masa depan. Moment saat ini terlewatkan oleh proses mencari "bagaimana untuk menjadi ada di saat ini?" Moment saat ini terlewatkan oleh usaha pencarian, dan pikiranmu kembali bergerak dan membuat semua impian mengenai masa depan seperti: suatu hari engkau akan berada di keadaan pikiran yang disana tidak ada gerakan, tanpa keinginan, tanpa

FB : @OshoIndonesia
www.OshoIndonesia.com

pencarian, dan disana akan ada kebahagiaan sejati – oleh karenanya bagaimana menjad ada di saat ini?

Shiva tidak mengatakan apa pun mengenai ini, Ia hanya memberi teknik. Engkau lakukanlah ini, dan tiba-tiba engkau akan mendapati dirimu ada di saat ini disini. Dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah sang hakikat (the truth), dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah pembebasan, dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah nirvana.

Sembilan teknik pertama adalah mengenai pernafasan. Oleh karenanya mari kita memahami sesuatu tentang pernafasan, setelah itu kita akan melanjutkannya dengan teknik-teknik itu. Kita bernafas terus menerus sejak dilahirkan sampai pada saat kematian. Segala sesuatu berubah diantara dua titik ini, kelahiran dan kematian. Segala sesuatunya berubah, tidak ada yang tetap sama, hanya pernapasan yang tetap di antara kelahiran dan kematian.

Si anak kecil menjadi remaja, dan remaja menjadi tua. Ia akan menjadi tua, tubuhnya menjadi jelek, sakit, semuanya berubah. Ia akan berbahagia, tidak bahagia, menderita, semuanya berubah. Tetapi apa pun yang terjadi diantara kelahiran dan kematian, seseorang harus bernafas. Apakah ia bahagia atau tidak bahagia, muda dan tua, sukses atau tidak sukses, siapa pun engkau, tidaklah penting, satu hal yang pasti: diantara dua titik ini (kelahiran dan kematian) engkau harus bernafas.

Bernafas adalah aliran yang terus menerus, tidak ada jeda yang mungkin. Bahkan jika untuk sesaat engkau lupa bernafas, engkau akan tidak ada. Oleh karenanya engkau tidak diwajibkan untuk bernafas. Karena kalau bernafas menjadi kewajiban ini akan menjadi susah. Seseorang bisa lupa bernafas untuk sesaat, dan tidak ada yang bisa dilakukan. Sungguh, bukanlah engkau yang bernafas, karena engkau tidak dibutuhkan. Ketika engkau tertidur lelap, nafas tetap berlanjut. Engkau tidak sadarkan diri, dan nafas tetap berlanjut, engkau dalam keadaan koma, dan nafas tetap berlanjut. Engkau tidak diperlukan untuk bernafas, bernafas adalah sesuatu yang terus terjadi tanpa memerlukanmu/usahamu.

Nafas adalah factor yang tetap ada dalam personalitasmu, ini adalah hal pertama. Nafas adalah hal yang paling utama dan mendasar dalam kehidupan, ini adalah hal kedua. Engkau tidak dapat tetap hidup tanpa nafas. Sehingga nafas dan hidup menjadi hal yang sama. Bernafas adalah mekanisme hidup. Dan hidup berhubungan erat dengan nafas. Oleh karenanya di India kita menyebutnya PRANA. Kita telah memberinya satu nama untuk keduanya – PRANA artinya vitalitas (energy/tenaga), kehidupan. Hidupmu adalah nafasmu.

Yang ke tiga, nafasmu adalah jembatan antara engkau dan tubuhmu. Terus menerus nafas menjembatani engkau dengan tubuhmu, menghubungkanmu, mengikatkanmu dengan tubuhmu. Tidak saja nafas itu menghubungkanmu dengan badanmu, nafas juga menjembatimu dengan semesta. Tubuh adalah alam semesta yang datang padamu, alam semesta yang lebih dekat denganmu.

Tubuhmu adalah bagian dari alam semesta. Segala sesuatu yang ada di tubuhmu adalah bagian dari semesta, setiap partikelnya, setiap selnya. Ini adalah pendekatan terdekat menuju adalah semesta. Nafas adalah jembatannya. Jika jembatannya putus, engkau tidak lagi berada di badan. Jika jembatannya putus, engkau tidak lagi di alam semesta, engkau bergerak menuju ke dimensi yang lain yang tidak diketahui, engkau tidak dapat

lagi ditemukan di dalam ruang dan waktu. Oleh karenanya, hal yang ke tiga adalah, nafas adalah juga jembatan antara engkau dengan ruang dan waktu.

Oleh karenanya nafas menjadi hal yang sangat signifikan, yang paling signifikan. Sehingga Sembilan tehnik pertama berkaitan dengan nafas. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan dapat kembali berada di momen saat ini. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan menemukan sumber hidup. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau dapat melampaui ruang dan waktu. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan berada di dunia dan juga berada melampaui dunia ini.

Nafas punya dua titik. Yang satu adalah dimana titik itu menyentuh tubuh dan alam semesta, dan titik yang lainnya adalah dimana ia menyentuhmu dan itu yang melampaui alam semesta. Kita hanya mengetahui satu bagian dari nafas. Yaitu ketika nafas bergerak menuju semesta, menuju tubuh, kita mengetahui ini. Tetapi nafas selalu bergerak dari tubuh ke yang “bukan tubuh”, dari “yang “bukan tubuh” menuju tubuh. Kita tidak mengetahui titik yang lainnya. Jika engkau menyadari satu titiknya, bagian yang lain dari jembatan nafas itu, ujung yang lainnya itu, sesegera itu engkau akan ditransformasikan, berpindah ke sebuah dimensi yang berbeda.

Tapi ingat, apa yang akan disampaikan oleh Shiva bukanlah yoga, tetapi ini adalah tantra. Yoga juga menggunakan nafas, tetapi penggunaan nafas di dalam yoga berbeda dengan penggunaan nafas di dalam tantra. Yoga berusaha mengatur nafas, membuatnya teratur, tersistematis. Jika engkau mengatur nafasmu kesehatanmu akan bertambah. Jika engkau mengatur nafasmu, jika engkau mengetahui rahasia pernafasan, usiamu akan menjadi lebih panjang, engkau akan hidup lebih sehat dan hidup lebih panjang. Engkau akan lebih kuat, terisi oleh lebih banyak energi, lebih perkasa, lebih hidup, muda dan segar.

Tetapi tantra tidak memperdulikan itu. Tantra tidak perdulu dengan pengaturan nafas, tetapi hanya menggunakan nafas sebagai tehniknya untuk masuk ke dalam. Seseorang tidak perlu mempraktekkan satu gaya bernafas tertentu, suatu system bernafas khusus, atau suatu irama bernafas tertentu, tidak. Seseorang harus bernafas apa adanya. Seseorang hanya perlu sadar akan beberapa titik di dalam proses bernafas.

Ada beberapa titik, tapi kita tidak sadar akan itu. Kita telah bernafas dan akan terus bernafas, -kita lahir bernafas sampai mati, tetapi kita tidak sadar akan beberapa titik-titik itu. Dan ini aneh. Manusia mencari, menjelajah hingga ke ruang angkasa. Manusia pergi ke bulan; bahkan manusia mencoba pergi lebih jauh, dari bumi menuju ruang angkasa, dan manusia belum juga mempelajari hal terdekat dengan dirinya. Ada beberapa titik di dalam bernafas yang belum engkau amati, dan titik-titik itu adalah pintu, pintu terdekat dari mana engkau bisa pergi ke dunia yang berbeda, ke diri (being) yang berbeda, ke kesadaran yang berbeda. Tetapi titik titik itu sangat halus.

Untuk mengamati bulan tidaklah sulit. Bahkan untuk mencapai bulan tidaklah terlalu sulit. Ini perjalanan yang kasar. ENgkau membutuhkan mekanisasi, membutuhkan tehknologi, engkau membutuhkan informasi-informasi yang dikumpulkan, lalu engkau dapat mencapai bulan. Bernafas adalah hal yang paling dekat denganmu, dan semakin dekat sesuatu itu, semakin sulit ia untuk di tangkap. Semakin dekat, semakin sulit; semakin jelas, semakin sulit. Nafas begitu denganmu dan lagi tidak ada jarak antara engkau dengan nafasmu. Atau, disana ada jarak yang sangat kecil sehingga engkau membutuhkan pengamatan yang teliti yang cermat, hanya dengan begitu engkau menyadari beberapa titik tersebut. Titik-titik tersebut adalah landasan dari tehnik-tehnik ini.

Sekarang, aku akan menjelaskan setiap tekniknya.

SHIVA MENJAWAB:

WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS. SETELAH NAFAS MASUK (TURUN) DAN SESAAT SEBELUM NAFAS KELUAR, DI SANA BERKAHNYA.

Inilah tehniknya:

WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS.

Setelah nafas masuk, disana, turun, dan sesaat sebelum nafas keluar, disana, naik, - BERKAHNYA. Sadarlah akan dua titik ini, dan disanalah terjadinya. Ketika nafasmu masuk, amati. Untuk sesaat, atau seperseribu bagian saat, disana tidak ada nafas, sebelum nafas masuk, sebelum nafas keluar. Satu nafas masuk, lalu disana ada titik tertentu dan nafas berhenti. Lalu nafas keluar. Ketika nafas keluar, dan sekali lagi untuk satu momen, atau sepersekian saat/moment, nafas berhenti. Lalu nafas masuk.

Sebelum nafas berputar masuk atau berputar keluar, ada satu momen dimana engkau tidak bernafas. Disana, di moment itu pengalam itu memiliki kemungkinan untuk muncul, karena ketika engkau tidak bernafas engkau tidak ada di duni ini. Pahami ini: ketika engkau tidak bernafas engkau mati. Engkau masih ada, tetapi mati. Tapi moment yang seperti ini sangat pendek durasinya dan tidak pernah engkau amati.

Bagi tantra, setiap nafas yang keluar adalah kematian dan setiap nafas yang masuk adalah kelahiran kembali. Tarikan nafas yang masuk adalah kelahiran kembali; hembusan nafas keluar adalah kematian. Hembusan nafas yang keluar sinonim dengan kematian, nafas yang masuk sinonim dengan kehidupan. Jadi dalam setiap nafas engkau menemui ajalmu dan terlahir kembali. Jarak antara keduanya sangat pendek durasinya, tetapi dengan pengamatan yang tajam dan tulus dengan perhatian engkau dapat merasakan jarak itu. Jika engkau dapat merasakan jarak itu, Shiva mengatakan, disana berkahnya. Dan tidak ada lagi yang diperlukan. Engkau diberkati, engkau telah mengetahui, sesuatu telah terjadi.

Engkau tidak melatih nafasmu. Biarkan ia apa adanya. Kenapa tehnik ini sangat sederhana? Tehnik ini terlihat sederhana. Tehnik yang sangat sederhana. Untuk mengetahui sang hakiki? Untuk mengetahui sang hakiki artinya mengetahui yang tidak lahir dan juga tidak mati, mengetahui elemen yang abadi yang selalu ada. Engkau dapat mengetahui nafas keluar, engkau dapat mengetahui nafas masuk, tetapi engkau tidak pernah mengetahui jarak diantara keduanya.

Cobalah. Seketika itu engkau akan menangkap titik tersebut, dan engkau bisa mendapatkannya, karena titik itu selalu ada disana. Tidak ada yang perlu ditambahkan kepadamu atau ke dalam strukturmu, titik itu selalu disana. Segala sesuatu sudah ada disana kecuali kesadaranmu. Jadi bagaimana melakukannya? Yang pertama, jadilah sadar akan nafas masuk. Perhatikanlah. Lupakan yang lain, lihat dan perhatikan saja nafas masuk, setiap gerakannya.

Ketika nafas menyentuh lubang hidungmu, rasakan disana. Biarkan nafasmu masuk. Bergerak dengan nafas dengan sadar sepenuhnya. Ketika engkau ke bawah, ke bawahlah, ke bawah bersama nafas, jangan melewatkan nafas. Jangan mendahului nafas

dan jangan ketinggalan, bergeraklah bersamaan dengan nafas. Ingatlah ini: Jangan mendahului, jangan mengikutinya seperti bayangan, jadilah bersamaan dengan nafas.

Nafas dan kesadaran harus menjadi satu. Nafas masuk, engkau masuk. Hanya dengan begitu ini menjadi mungkin untuk menangkap titik diantara dua nafas. Ini tidaklah mudah. Bergeraklah masuk bersama nafas, lalu bergeraklah keluar bersama nafas: masuk-keluar, masuk-keluar.

Buddha telah mencoba khususnya tehnik ini, jadi tehnik ini sudah menjadi tehnik Buddhist. Dalam terminology tehnik ini disebut dengan Anapanasati Yoga. Dan pencerahan Buddha berdasarkan tehnik ini, hanya ini.

Semua agama-agama di dunia, semua yang telah melihat di dunia-dunia ini, telah sampai melalui beberapa tehnik atau yang lain, dan semua tehnik-tehnik yang di pakai oleh mereka yang mencapai pencerahan ada dalam seratus dua belas tehnik ini. Tehnik yang pertama ini adalah sebuah tehnik buddhis. Tehnik ini telah diketahui sebagai tehnik Buddhist karena sang Buddha mencapai pencerahan melalui tehnik ini.

Buddha mengatakan, "Sadarlaha akan nafasmu saat nafasmu masuk, dan nafasmu keluar, masuk, dan keluar." Buddha tidak pernah mengatakan mengenai titik atau jarak/jeda pada nafas, karena tidak perlu. Buddha perfikir dan merasa jika engkau meperhatikan jarak/jeda itu, jarak di antara dua nafas, perhatian itu bisa mengganggu kesadaranmu. Oleh karenanya sang Buddha hanya mengatakan: "sadarlaha. Ketika nafas masuk, masuklah bersama nafas, dan ketika nafas keluar, ikutlah keluar bersama nafas. Lakukanlah hal sederhana ini: masuklah, keluarlah, bersama nafas." Ia tidak mengatakan hal apa pun yang lain berkaitan dengan tehnik ini.

Alasannya adalah Buddha berbicara pada orang biasa, dan bakhann jika diberitau mengenai jeda/intervallnya akan menjadi keinginan untuk memdapatkan jedanya. Keinginan untuk mendapatkan jeda itu akan menjadi hambatan bagi kesadaran, karena jika engkau menginginkan mendapatkan jeda/interval itu engkau akan menjaaauh dari yang sebenarnya. Nafas akan masuk, tetapi engkau akan menjauh dari nafas karena berusaha menginginkan interval itu yang mana interval itu berada di depan. Buddha tidak pernah mengatakan itu, oleh karenanya tehnik sang Buddha baru setengah.

Tetapi setengahnya yang lain akan mengikuti secara otomatis. Jika engkau mempraktekkan kesadaran akan nafas, awas terhadap nafas, tiba-tiba, suatu hari, tanpa engkau sadari, engkau akan sampai di interval nafas itu. Karena dengan kesadaranmu menjadi mapan, mendalam dan kuat, kesadaranmu menjadi terbingkai, seluruh semesta menjadi terbingkai, hanya nafasmu yang keluar masuk, seluruh arena hanya untuk kesadaramu, tiba-tiba engkau akan menyadari dan merasakan jeda yang dimana tidak ada nafas.

Ketika engkau bergerak bersama nafas dengan teliti dan telaten, ketika tidak ada nafas, bagaimana mungkin engkau tidak sadar? Engkau akan sadar bahwa tidak ada nafas, dan disaat itu engkau akan menyadari bahwasanya nafas tidak bergerak masuk tidak juga bergerak keluar. Nafas berhenti sepenuhnya. Dan dipemberhentian itu, disanalah BERKAHNYA.

Satu teknik ini cukup untuk berjuta-juta orang. Seluruh Asia telah mencoba dan hidup dengan teknik ini selama berabad-abad. Tibet, Cina, Jepang, Burma, Thailand, Sri Lanka, semua Asia kecuali India telah mencoba teknik ini. Hanya dengan satu teknik ini ribuan dan ribuan orang telah mencapai pencerahan. Dan ini hanya teknik pertama.

Tapi sayangnya karena teknik ini terasosiasi dengan nama sang Buddha, orang-orang hindu telah mencoba menghindarinya. Karena teknik ini semakin dikenal sebagai tekniknya umat Buddha, orang Hindu benar-benar melupakan ini. Dan bukan hanya itu, mereka juga menghindari teknik ini dengan alasan lain. Karena teknik ini adalah teknik pertama yang disampaikan oleh Shiva, banyak orang Buddhist telah mengklaim bahwa buku ini VIGYANA BHAIRAVA TANTRA, adalah sebuah buku umat Buddha, bukan buku orang Hindu.

Teknik ini bukan teknik Hindu atau pun Buddhist, teknik hanyalah sekedar teknik. Sang Buddha menggunakannya, tapi teknik ini sudah ada dari sebelum-sebelumnya. Buddha menjadi Buddha, seorang yang tercerahkan, karena teknik ini. Teknik ini ada lebih dulu dari sang Buddha, teknik ini sudah ada. Cobalah ini. Ini adalah salah satu teknik yang paling mudah, paling gampang, lebih sederhana dibandingkan dengan teknik-teknik yang lain. Aku tidak mengatakan ini sederhana untukmu. Teknik-teknik lain akan lebih susah. Itu kenapa teknik ini disampaikan sebagai teknik pertama.

Teknik ke dua, kesembilan teknik ini (Sembilan teknik pertama dari 112 teknik) berhubungan dengan nafas.

KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN (PERGANTIAN) NAFAS INI, SADARI.

Teknik ini masih sama, tapi dengan sedikit perbedaan. Penekanannya tidak lagi pada gap/pemberhentian, tapi pada perputaran. Nafas keluar dan nafas masuk membentuk sebuah lingkaran. Ingat, nafas masuk dan keluar bukan dua garis yang sejajar. Kita selalu berfikir bahwa mereka sejajar –nafas masuk dan nafas keluar. Apakah engkau berfikir bahwa nafas masuk dan nafas keluar ini sejajar? Tidak. Nafas masuk adalah setengah lingkaran dan nafas keluar adalah lingkaran yang setengahnya lagi.

Oleh karenanya pahami ini: Pertama, nafas masuk dan keluar membentuk sebuah lingkaran. Mereka bukan garis yang sejajar, karena garis yang sejajar tidak pernah bertemu/berpotongan di manapun. Yang kedua, nafas masuk dan nafas keluar bukanlah dua nafas, mereka adalah satu nafas. Nafas yang sama masuk dan lalu keluar, jadi pasti ada perputarannya di dalam. Nafas ini pasti memutar di suatu tempat. Pasti ada satu titik dimana nafas masuk menjadi nafas keluar.

Kenapa ditekankan pada perputarannya? Karena, Shiva mengatakan, **KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.** Sangat sederhana, tapi Shiva mengatakan: Sadari perputarannya maka engkau akan menyadari sang diri.

Kenapa pada perputarannya? Jika engkau tahu mengemudi engkau akan mengetahui gear (gigi) pada kendaraan. Setiap kali engkau mengganti gigi engkau harus melewati gigi

netral, yang mana sama sekali bukanlah gigi. Dari gigi satu engkau berpindah ke gigi dua atau dari gigi dua ke gigi tiga, tapi engkau harus selalu melewati gigi yang netral. Gigi yang netral itu adalah titik berputarnya. Di titik berputarnya itu gigi pertama menjadi gigi kedua dan gigi ke dua menjadi ke tiga. Ketika nafasmu masuk dan berputar keluar, nafas melewati gigi netral. Kalau tidak begitu nafas tidak bisa berputar keluar. Nafas melewati wilayah-wilayah netral.

Di wilayah netral itu engkau bukanlah badan dan bukan juga jiwa, bukan fisik bukan juga mental. Karena tubuh fisik adalah satu gigi (gear) dari dirimu (being) dan metal juga adalah gigi yang lain dari dirimu. Engkau bergerak dari satu gigi ke gigi yang lain, tetapi engkau harus melewati gigi netral yang mana engkau bukanlah tubuh fisik bukan juga pikiran. Di gigi netral itu engkau hanya ada, murni, polos, tidak terwujud, tanpa pikiran.

Itu kenapa banyak penekanan pada putaran nafas. Manusia adalah sebuah mesin, yang besar dan sangat rumit. Engkau memiliki banya gigi (gears) di dalam tubuhmu, memiliki banyak gigi (gears) di dalam pikiranmu. Engkau tidak sadar akan mekanisme hebat ini, tapi engkau adalah sebuah mesin yang hebat. Dan bagus kalau engkau tidak menyadarinya, jika tidak begitu engkau bisa gila. Tubuh kita dalah mesin yang sangat hebat sehingga jika kita menciptakan mesin/pabrik yang setara dengan tubuh manusia, pabrik ini akan menghabiskan empat mil persegi dan bisingnya pabrik itu akan mengganggu hingga seluas seratus mil persegi.

Tubuh adalah alat mekanis yang hebat, yang terhebat. Engkau memiliki berjuta-juta sel dan setiap selnya itu hidup. Jadi, engkau adalah sebuah kota besar dengan tujuh puluh juta sel, ada tujuh puluh juta penduduk di dalam dirimu, dan seluruh kota berjalan dengan hening, dengan halus dan mulus. Setiap saat mekanisme itu berjalan. Sangat rumit. Teknik ini akan berkaitan dengan banyak titik di banyak mekanisme tubuh dan di mekanisme pikiran. Tetapi penekanannya selalu pada titik-titik itu akan terjadi secara tiba-tiba engkau menyadari bahwa engkau bukanlah bagian dari mekanisme itu –ingatlah ini. Tiba-tiba engkau menyadari engkau bukanlah bagian dari mekanisme itu. Ada saat-saat dimana engkau mengganti gigi (gears).

Sebagai contoh, di malam hari ketika engkau terlelap di dalam tidur engkau mengganti gigi (gears), karena di siang hari engkau memutuhkan satu mekanisme yang lain untuk kesadaran jaga –bagian lain dari pikiran yang berkerja. Lalu engkau terlelap dalam tidur, dan bagian mekanisme pikiran yang untuk di siang hari tidak berkerja. Bagian lain dari pikiran berkerja, dan di sana ada jarak, ada sebuah interval, sebuah putaran. Giginya berubah. Di pagi hari ketika engkau bangun lagi, gigi (gear) ini berubah lagi. Engkau duduk dengan hening, dan tiba-tiba ada seseorang yang mengatakan sesuatu dan membuatmu marah, engkau berpindah lagi ke gigi yang lain. Itu kenapa segala sesuatu berubah.

Jika engkau marah, nafasmu akan segera berubah. Nafasmu menjadi terganggu, dan kacau. Ada getaran yang akan masuk ke dalam nafasmu, engkau akan merasa seperti tercekik. Seluruh tubuhmu ingin melakukan sesuatu, ingin menghamburkan sesuatu, hanya dengan begitu rasa tercekik itu menghilang. Nafasmu akan berubah, darahmu akan mengambil ritme yang lain, gerakan yang lain. Bahan kimia yang berbeda akan harus dilepaskan di dalam tubuh, semua system kelenjar akan mengalami perubahan. Engkau menjadi seseorang yang berbeda ketika engkau marah.

Sebuah mobil terparkir, engkau menghidupkannya. Jangan masukkan gigi, biarkan saja netral. Mobil ini akan terus hidup, begetar, tetapi tidak dapat bergerak, mobilnya akan

panas. Itu kenapa ketika engkau marah dan engkau tidak melakukan sesuatu engkau akan menjadi panas. Mekanismenya telah siap untuk bergerak dan melakukan sesuatu dan engkau tidak melakukan sesuatu –engkau akan menjadi panas. Engkau adalah sebuah mekanisme, tapi tentu saja bukan hanya sebuah mekanisme. Engkau lebih dari sekedar mekanisme, tetapi sesuatu yang lebih harus ditemukan. Ketika engkau memasukkan gigi (gear), segala sesuatu berubah di dalam dirimu. Ketika engkau berubah gigi, ada putaran disana.

Shiva mengatakan,

KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.

Sadari putarannya. Tapi ini sangat singkat, dibutuhkan pengamatan yang sangat teliti dan cermat. Dan kita tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk melakukan pengamatan, kita tidak dapat mengamati sesuatu. Jika aku mengatakan kepadamu, “amati bunga ini, amati bunga ini yang kuberikan kepadamu” engkau tidak mampu mengamatinya. Untuk sesaat engkau melihatnya, lalu segera engkau memikirkan hal yang lain. Mungkin saja engkau memikirkan tentang bunga itu, tetapi bukan tentang SANG BUNGA. Engkau bisa saja memikirkan tentang bunga itu, tentang betapa indahnya, kalau begitu engkau telah berpindah dari pengamatan pada bunga itu. Sehingga bunga itu tidak lagi dalam pengamatanmu, areamu telah berubah. Engkau mungkin mengatakan oh ini merah, ini biru, ini putih, dan engkau telah berpindah dari pengamatan. Pengamatan artinya tetap bersama bunga tersebut tanpa kata, tanpa ucapan, tanpa ada gelembung pikiran di dalam, hanya tetap ada bersama bunga. Jika engkau tetap bisa bersama bunga selama tiga menit, benar-benar tiga menit, tanpa gerakan pikiran, maka akan terjadi, Berkahnya. Engkau akan menyadarinya.

Tapi kita sama sekali bukan pengamat. Kita tidak sadar, kita tidak terjaga, kita tidak memperhatikan segala sesuatu. Kita terus melompat-lompat. Ini adalah bagian dari warisan kita, warisan dari sisi monyet kita. Pikiran kita adalah pertumbuhan dari pikiran monyet, sehingga si pikiran monyet ini terus bergerak. Pikiran monyet ini terus melompat kesana kemari. Si monyet ini tidak dapat duduk dan diam. Oleh karenanya sang Buddha banyak menekankan pada duduk saja tanpa gerakan apa pun, dengan begitu si pikiran monyet ini dicegah kemana-mana sesuka hatinya.

Di Jepang mereka punya satu jenis meditasi yang khusus, mereka menyebutnya Zazen. Kata ‘Zazen’ dalam bahasa jepang artinya ‘hanya duduk/duduk saja, tidak melakukan apa-apa.’ Tidak ada gerakan yang diperbolehkan. Seseorang hanya boleh duduk seperti patung, mati, tidak bergerak sama sekali. Tapi tidak perlu duduk selama bertahun-tahun juga. Jika engkau mampu mengamati perputaran nafasmu tanpa gerakan sedikit pun di dalam pikiranmu, engkau akan memasukinya. Engkau akan memasuki dirimu atau memasuki yang melampaui di dalam dirimu.

Kenapa putaran ini sangat penting? Ini penting karena, dalam putaran itu nafas membiarkanmu bergerak ke arah yang berbeda. Nafas bersama denganmu ketika masuk, dan kembali bersamamu ketika nafas keluar. Tetapi pada saat putaran nafas engkau tidak bersama nafas dan nafas tidak bersamamu. Di saat itu nafas berbeda denganmu dan engkau berbeda dengan nafas: Di saat itu, jika nafas adalah hidup, maka engkau mati, jika nafas adalah tubuhmu maka engkau bukanlah tubuhmu, jika bernafas adalah mentalmu/pikiranmu maka engkau bukanlah mental/pikiranmu itu,..disaat itu.

Aku ingin tahu apakah engkau telah mengamatinya atau belum: Jika engkau menghentikan nafasmu, pikiran seketika berhenti. Jika engkau menghentikan nafasmu sekarang, seketika itu pikiranmu berhenti, pikiran tidak dapat berfungsi. Nafas yang berhenti mendadak dan pikiran juga ikut berhenti. Kenapa? Karena mereka diputuskan. Hanya nafas yang bergerak, yang mengalir yang terhubung dengan pikiran, dengan badan. Nafas yang tidak bergerak tidak terhubung. Pada saat itu engkau ada di gigi netral. Mobil yang hidup, mobil itu menciptakan kebisingan, dan siap berjalan, tetapi giginya masih belum masuk, jadi body mobil ini dan mekanisme mobil tidak dihubungkan. Mobil itu terbagi dua, siap dijalankan, tetapi mekanismenya yang untuk berjalan belum dihubungkan.

Hal yang sama terjadi ketika nafas mulai memutar. Engkau tidak dihubungkan dengan nafas. Di saat ini engkau dengan mudah menjadi sadar mengenai siapa engkau sebenarnya. Apa sebenarnya makhluk (being) ini? Menjadi apakah ini? Siapakah di dalam rumah yang disebut badan ini? Siapakan tuan rumahnya? Apakah aku hanya sekedar rumah ataukah ada tuan rumahnya juga? Apakah aku hanya sebuah mekanisme atau adakah sesuatu yang lain yang masuk ke dalam mekanisme itu? Pada jeda putaran itu, di putarann yang seperti ada pemberhentian disana, Shiva berkata, SADARI. Ia berkata sadari saja perputaran itu, dan engkau menjadi jiwa yang sepenuhnya tersadarkan.

Tekhnik ke tiga:

ATAU KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER)

Kita terbagi menjadi pusat dan pinggir. Tubuh adalah bagian pinggir, kita mengetahui tubuh, kita mengetahui yang di bagian luar ini, di pinggir. Kita mengetahui lingkaran ini, kita mengetahui garis pinggir dari lingkaran ini, tetapi kita tidak mengetahui titik tengahnya. Ketika nafas keluar bertemu dengan nafas masuk, ketika mereka menjadi satu, ketika engkau tidak dapat mengatakan apakah ini nafas masuk atau nafas keluar, ketika sulit untuk menandai dan mendefinisikan ini nafas keluar atau nafas masuk, ketika nafas telah masuk ke dalam dan mulai bergerak keluar, disana ada momen penyatuan. Disana nafas tidak keluar juga tidak masuk. Nafas menjadi statis. Ketika nafas bergerak keluar ia bersifat dinamis, ketika nafas masuk ia bersifat dinamis. Ketika nafas tidak masuk dan tidak juga keluar, ketika ada keheningan dan kesunyian disana, tidak bergerak, engkau berada sangat dekat dari pusat lingkaran. Titik temu antara nafas masuk dan nafas keluar adalah pusatmu.

Lihatlah ini dengan cara begini: Ketika nafas masuk, masuknya kemana di dalam? Nafas itu masuk ke pusat dirimu dan menyentuh pusatmu. Ketika nafas keluar, dari mana keluarnya ia? Nafas ini bergerak keluar dari pusatmu. Pusat dirimu haruslah tersentuh. Itu kenapa para mistikus Tao dan juga mistikus Zen mengatakan kepala bukanlah pusatmu tetapi pusar adalah pusatmu. Nafas masuk ke pusar, lalu keluar. Nafas masuk ke pusat.

Seperti yang kukatakan, nafas adalah jembatan antara engkau dan tubuhmu. Engkau mengetahui tubuhmu, tetapi engkau tidak mengetahui dimana pusatmu. Nafas terus masuk ke pusatmu lalu keluar, tetapi kita mengambil tidak cukup nafas. Oleh karenanya, biasanya nafas tidak benar-benar sampai di pusat, sekarang, setidaknya, nafas ini tidak sampai ke pusat. Itu kenapa setiap orang merasa tidak berada di pusat (off-center). Di seluruh dunia modern, mereka yang dapat berfikir merasa mereka melewati pusat mereka.

Coba lihat anak kecil yang tidur, amati nafasnya. Nafas masuk; perutnya kembung seluruhnya. Dadanya tetap datar dan tidak terpengaruh. Itu kenapa anak kecil tidak memiliki dada, hanya perut, dan perut yang sangat dinamis. Nafas masuk perutnya menjadi kembung, nafasnya keluar perutnya menjadi kempes, perutnya bergerak. Anak-anak berada di pusat mereka. Itu kenapa anak-anak sangat bahagia, terisi oleh kebahagiaan, terisi oleh energy dan kekuatan, tidak pernah lelah, berlimpah, dan selalu ada di saat ini tanpa masa depan tanpa masa lalu.

Seorang anak bisa marah. Ketika ia marah, ia marah secara total, ia menjadi kemarahan. Dan kemarahannya juga indah. Ketika seseorang berada dalam kemarahannya secara total, kemarahan memiliki keindahannya sendiri, karena totalitas selalu memiliki keindahan.

Engkau tidak dapat menjadi marah dan cantik, engkau akan menjadi jelek, karena setengah-setengah selalu jelek. Dan tidak saja dengan kemarahan. Ketika engkau mencintai engkau menjadi jelek, karena engkau mencintai setengah-setengah, terpecah, dan tidak secara total. Lihat wajahmu ketika engkau mencintai seseorang, bercinta. Bercinta di depan cermin dan lihatlah wajahmu, ini akan terlihat jelek, seperti binatang. Di dalam cinta wajahmu juga menjadi jelek. Kenapa? Cinta selalu adalah konflik, engkau menggenggam sesuatu. Engkau memberi dengan tidak ikhlas. Bahkan di dalam cinta engkau tidak total, tidak memberi secara total, tidak menyeluruh.

Seorang anak bahkan dalam kemarahannya dalam kekerasannya tetap total. Wajahnya menjadi bercahaya dan indah. Ia berada disini dan saat ini. Kemarahannya tidak peduli dengan masa lalu atau pun esok hari, ia tidak perhitungan, ia hanya marah. Anak-anak berada pada pusat mereka. Ketika engkau berada di pusatmu engkau selalu total. Apa pun yang engkau lakukan akan menjadi sebuah tindakan yang totalitas. Ketika engkau terpecah, ketika engkau tidak berada dipusatmu, apa pun yang engkau lakukan hanya akan menjadi kepingan kecil dari dirimu. Ketotalitasanmu tidak merespon, hanya sebagian saja, dan yang sebagian ini menentang yang keseluruhan, inilah yang menciptakan kejelekan.

Kita semua dulu adalah anak-anak. Kenapa ketika kita bertumbuh nafas kita menjadi dangkal? Tidak pernah mencapai perut, tidak pernah menyentuh pusat. Jika nafas dapat turun sampai ke bawah dan lebih ke bawah lagi pernapasan akan menjadi berkurang kedangkalannya, tetapi nafas hanya menyentuh dada dan kemudian keluar. Nafas mu tidak pernah sampai ke pusat. Engkau takut dengan pusat itu, karena jika engkau mencapai pusat engkau akan menjadi total. Jika engkau tidak total dan hanya menjadi kepingan-kepingan, inilah mekanisme untuk menjadi setengah-setengah dan kepingan-kepingan.

Engkau mencintai, jika engkau bernafas dari pusat, engkau akan mengalir dalam totalitas. Engkau takut. Engkau takut menjadi rapuh, menjadi begitu terbuka kepada seseorang, kepada setiap orang. Engkau bisa menyebutnya kekasihmu, engkau bisa menyebutnya yang terkasih, tetapi engkau takut. Selalu ada orang lain disana. Jika engkau rapuh secara total, terbuka, engkau tidak mengetahui apa yang akan terjadi. Dan engkau benar-benar ada dalam tempat yang berbeda. Engkau takut menjadi sepenuhnya diberikan kepada orang lain. Engkau tidak dapat bernafas, engkau tidak dapat mengambil nafas yang mandalam. Engkau tidak dapat merelaksakan nafasmu sehingga engkau nafasmu

bisa mencapai pusat, karena begitu nafasmu sampai di pusat setiap tindakanmu akan menjadi total.

Karena engkau takut menjadi total, engkau bernafas dengan dangkal. Nafasmu ada di level minimum tidak di level maksimum. Itu kenapa kehidupan seperti tanpa kehidupan. Jika engkau hanya bernafas di level minimum, kehidupan ini seperti tanpa kehidupan. Engkau menjalani hidup di level minimum, tidak di level maksimum. Engkau dapat hidup di level maksimum, dengan begitu hidup menjadi berkelimpahan. Tapi akan ada kesulitan disana. Engkau tidak dapat hidup sebagai suami, tidak dapat hidup sebagai istri, jika hidup begitu berkelimpahan. Segala sesuatunya akan menjadi sulit.

Jika hidup berkelimpahan, cinta akan berkelimpahan. Dan engkau tidak dapat hanya lengket kepada satu orang saja. Dan engkau akan mengalirkan cintamu ke semua arah, semua dimensi terisi olehmu. Dan pikiran merasa dalam keadaan bahaya, dan lebih memilih untuk tidak hidup. Semakin mati engkau, semakin aman dirimu. Semakin mati dirimu semakin semuanya semakin dibawah kendali. Engkau dapat menegndalikan, engkau tetap menjadi tuan. Engkau merasa dirimu sebagai seorang tuan karena engkau dapat megendalikan. Engkau mengontrol amarahmu, engkau dapat mengendalikan cintamu, engkau dapat mengendalikan sesuatu. Tetapi pengendalian yang seperti ini hanya mungkin di level energymu yang terendah.

Setiap orang sesekali pasti pernah merasakan berada pada keadaan yang secara tiba-tiba merasakan perubahan dari level yang minimum ke level yang maksimum. Engkau pergi ke sebuah bukit. Seketika engkau keluar dari kota dan penjara kota. Engkau merasa bebas. Langit begitu luas, dan hutan yang hijau, dan ketinggiannya menyentuh awan. Seketika itu engkau mengambil nafas yang dalam. Engkau mungkin tidak mengamati hal ini.

Sekarang jika engkau pergi ke bukit, amati. Sebenarnya bukanlah bukit itu yang membuat perubahan. Tetapi nafasmu. Engkau mengambil nafas yang dalam. Engkau bergumam, Ah! Ah! Engkau menyentuh pusat itu. Untuk sesaat engkau menjadi total dan semuanya menjadi berkah kebahagiaan. Berkah kebahagiaan itu tidak bersumber dari bukit itu, berkah kebahagiaan itu datang dari pusatmu, engkau telah menyentuhnya secara tiba-tiba.

Engkau dipenuhi ketakutan di kota. Di mana-mana ada banyak orang dan engkau berusaha mengendalikan. Engkau tidak dapat berteriak, engkau tidak bisa tertawa. Sungguh malang. Engkau tidak dapat bernyanyi di jalanan dan menari. Engkau takut, ada polisi disekitar situ, atau para pemuka agama, para ulama atau orang-orang yang menghakimi, atau parapolitikus dan para moralist. Selalu ada seseorang yang siap menghamikimu dan menyalahkanmu, sehingga engkau tidak dapat menari begitu saja di jalanan.

Bertrand Russell suatu ketika mengatakan “aku mencintai peradaban, tapi kita telah mencapai peradaban ini dengan pengorbanan dan biaya yang sangat besar.” Engkau tidak dapat menari di jalanan, tetapi engkau pergi ke stasiun/tempat di bukit dan tiba-tiba engkau dapat menari. Engkau sendirian bersama langit, dan langit bukanlah sebuah penjara. Langit adalah sebuah keterbukaan, terbuka dan terus terbuka, luas dan tak terbatas. Seketika itu engkau mengambil nafas yang dalam yang menyentuh pusat dan berkah kebahagiaan dan kenikmatan. Dalam satu dua jam, bukit itu akan lenyap. ENgkau masih disitu, tetapi bukit itu lenyap.

Kekhawatiranmu kembali lagi. Engkau berpikir untuk menelepon ke kota, untuk menulis pesan kepada istrimu, atau engkau berfikir setelah tiga hari engkau akan meninggalkan bukit itu. Dan engkau kembali.

Nafas itu bukanlah sungguh-sungguh darimu, terjadi begitu saja dengan sendirinya. Karena perubahan situasi gigi (gear) mendadak berubah. Engkau berada di sebuah tempat yang baru, engkau tidak dapat bernafas dengan cara yang lama, jadi untuk sesaat satu nafas baru masuk. Nafas ini menyentuh pusatmu, dan engkau merasakan kebahagiaan dan kenikmatan.

Shiva mengatakan setiap saat engkau menyentuh pusat itu, atau jika engkau tidak menyentuhnya engkau dapat segera menyentuhnya. Ambillah nafas yang dalam dan perlahan. Sentuh pusat itu, jangan bernafas dari dada, inilah triknya. Peradaban, pendidikan, moralitas, itu semua telah menciptakan nafas yang dangkal. Akan sangat bagus jika engkau pergi mendalam ke pusat itu, karena jika tidak engkau tidak akan dapat mengambil nafas yang mendalam.

Hanya jika umat manusia menjadi tidak menekan, tidak menahan-nahan pada sex, manusia benar-benar tidak dapat bernafas. Jika nafas pergi mendalam sampai ke kedalaman perut, ini akan memberikan energy kepada pusat sex. Nafas yang mendalam ini akan menyentuh pusat seks dan memijatnya dari dalam. Pusat sex akan menjadi lebih aktif, lebih hidup. Peradaban sangat takut dengan sex. Kita tidak mengizinkan anak-anak kita menyentuh pusat sex mereka, organ sex mereka. Kita berkata, "Stop! Jangan Sentuh."

Lihatlah pada seorang anak ketika mereka menyentuh pusat sexnya, lalu katakan "berhenti" lalu perhatikan nafasnya. Ketika engkau mengatakan "Berhenti, jangan menyentuh kemaluanmu!" Nafasnya akan menjadi dangkal sesegera itu. Karena tidak saja tangannya yang menyentuh kemaluannya, jauh di dalam, nafasnya juga menyentuh pusat sex ini. Dan jika nafas terus menerus menyentuh pusat ini, akan sulit untuk menghentikan tangannya. Jika tangannya berhenti, dan biasanya ini dibutuhkan, nafasnya akan mengikuti tidak masuk jauh ke dalam dan menyentuh pusat sexnya. Dan tetap dangkal.

Kita takut dengan sex. Bagian terendah dari tubuh tidak saja rendah secara fisik, tetapi juga secara nilai menjadi rendah. Sex selalu saja dihakimi sebagai rendah. Sehingga jangan pergi ke dalam sana, tetaplah dangkal. Sayangnya kita hanya bisa bernafas ke arah bawah. Jika beberapa penceramah/pengkotbah dibiarkan, bisa saja mereka akan merubah semua mekanisme bernafas ini. Mereka hanya akan mengizinkanmu bernafas ke arah atas ke arah kepala. Dengan begitu engkau tidak akan merasakan sex samasekali.

Jika kita ingin menciptakan umat manusia yang tanpa sex, maka kita harus mengubah system bernafas. Nafas harus masuk ke kepala, ke cakra ke tujuh SAHASRA, pusat ke tujuh yang berada di atas kepala, lalu kembali ke mulut. Arus nafasnya harus seperti ini: Dari mulut ke cakra ke tujuh, sahasra. Nafas tidak boleh masuk dalam ke bawah karena akan berbahaya. Semakin dalam engkau masuk ke bawah, semakin dekat engkau dengan lapisan biologi. Engkau sampai di titik pusat, dan pusat itu berada dekat dengan pusat sex, sangat dekat. Dan harus dekat, karena seks adalah kehidupan.

Lihatlah ini dengan cara seperti ini: Nafas adalah kehidupan dari atas ke bawah; seks adalah kehidupan dari sudut yang lain, dari bawah ke atas. Energi sex mengalir dan energy nafas mengalir. Aliran nafas ada di bagian atas tubuh dan aliran sex berada di bagian bawah tubuh. Ketika keduanya bertemu, mereka menciptakan kehidupan. Ketika

keduanya bertemu menciptakan biologi, bio-energi. Oleh karenanya jika engkau takut dengan sex, pisahkan keduanya, jangan biarkan keduanya bertemu. Sesungguhnya, manusia-manusia modern adalah manusia-manusia yang dikebiri, itu kenapa kita tidak memahami nafas, dan sutra/ayat ini akan menjadi sulit untuk dipahami.

Shiva mentakan: KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER). Ia menggunakan istilah yang sangat bertentangan yaitu; Tanpa energy (Energy-less), energy terisi penuh (energy-filled). Ini menjadi tanpa energy karena tubuhmu, pikiranmu, tidak dapat memberi energy pada pusat. Energi tubuhmu tidak disana, energy dari pikiranmu tidak disana, oleh karenanya ini tanpa energy (energy-less) selama engkau mengetahui identitasmu. Tetapi ini adalah terisi penuhnya energy (energy-filled) karena sumber energinya berasal dari alam semesta, bukan berasal dari energi tubuhmu.

Energi tubuhmu hanyalah energy bahan bakar. Tidak lain dari sekedar bahan bakar minyak. Engkau memakan sesuatu, engkau minum sesuatu, ini menciptakan energy. Hanya memberi bahan bakar pada tubuh. Berhenti makan dan minum maka tubuhmu akan mati. Tentu tidak sekarang, sekurang-kurangnya membutuhkan tiga bulan, karena engkau memiliki cadangan bahan bakar. Engkau telah mengumpulkan banyak energy. Tubuhmu dapat tetap beroperasi selama tiga bulan tanpa harus diisi bahan bakar. Masih tetap bertahan, karena memiliki cadangan. Cadangan yang digunakan disaat gawat darurat, keadaan gawat apa pun, engkau membutuhkannya.

Energi bahan bakar ini. Pusat dirimu tidak mendapatkan cukup energy. Itu kenapa Shiva mengatakan ini tanpa energy. Pusat ini tidak bergantung pada makan dan minumu. Pusat ini berkaitan dengan sumber di alam semesta, energy alam semesta (cosmic energy). Itu kenapa ia mengatakan; TANPA ENERGI, PUSAT PENGISIAN PENUH ENERGI. Di saat engkau dapat merasakan pusat dari mana nafas keluar dan masuk, titik dimana nafas menyatu, pusat itu, jika engkau menyadarinya, lalu pencerahan terjadi.

Teknik ke empat:

ATAU, KETIKA NAFAS SEMUANYA KELUAR DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. TEKNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI.

Tapi ini menjadi sulit karena, ia mengatakan, TEKNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI. Tetapi siapakah yang murni? Ini sulit bagimu, engkau tidak dapat mempraktekannya. Tapi terkadang engkau dapat merasakannya secara tiba-tiba. Engkau sedang menyetir mobil dan engkau merasa aka nada sebuah kecelakaan. Nafas berhenti. Jika nafas sedang keluar, ia akan tetap di luar. Jika nafas lagi di dalam, ia akan tetap di dalam. Di keadaan yang gawat darurat seperti itu engkau tidak dapat bernafas, engkau tidak dapat melakukannya. Segala sesuatu berhenti, berangkatlah.

ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. Dirimu yang kecil hanyalah kegiatan sehari-hari. Di dalam keadaan darurat engkau tidak bisa mengingatnya. Siapakah engkau, namamu, jumlah tabungan, derajatmu, semuanya, menguap begitu saja. Mobilmu sedang meluncur ke mobil yang

lain, dan satu momen lagi dan aka nada kematian disana. Dalam keadaan yang seperti ini aka nada suatu perhentian (pause). Bahkan bagi yang tidak murni akan ada berhenti (pause) disana. Tiba-tiba nafas berhenti. Jika engkau bisa sadar disaat itu, engkau mencapai tujuan.

Biksu-biksu Zen telah sering mencoba tehnik ini di Jepang. Itu kenapa metode mereka terlihat aneh, tidak masuk akal, nyeleneh. Mereka telah melakukan hal-hal yang tidak masuk akal. Seorang guru akan melemparkan seseorang keluar rumah. Tiba-tiba guru menampar muridnya tanpa ada basa-basi atau alasan apa pun, tanpa ada sebab apa pun.

Engkau duduk dengan gurumu dan semuanya baik-baik saja. Engkau mengobrol, dan ia mendadak memukulimu untuk menciptakan pemberhentian itu. Jika ada penyebab disana, keterberhentian itu tidak dapat diciptakan. Jika engkau telah berbuat jahat kepada gurumu dan ia mulai memukulmu karena ada sebabnya, pikiranmu akan mengerti; "aku telah menjahatinya, dan ia memukuku."

Sungguh, pikiranmu mengharapkan ini, sehingga tidak ada jarak (gap) disana. Tetapi ingat, seorang guru Zen tidak akan memukulmu jika engkau menjahatinya, dia malah akan tertawa, karena tawa itu juga bisa menciptakan keterberhentian itu. Engkau menjahatinya dan engkau mengatakan omong kosong padanya, dan engkau megarapkan guru Zen itu untuk marah. Tetapi ia mulai tertawa dan menari. Itu begitu tiba-tiba, ini akan menciptakan keterberhentian itu (pause). Engkau tidak dapat memahaminya. Jika engkau tidak dapat memahami pikiran akan berhenti, dan ketika pikiran berhenti, nafas berhenti. Berlaku kebalikannya, jika nafas berhenti, pikiran berhenti. Jika pikiran berhenti, nafas berhenti.

Engkau menghormati guru dan engkau merasa baik-baik saja, dan engkau berfikir, "Sekarang guru pasti suka" dan tiba-tiba ia mengambil tongkatnya dan mulai memukulimu, dan tanpa belas kasih, karena guru-guru Zen tanpa belaskasihan. Ia mulai memukulimu, engkau tidak dapat memahami apa yang terjadi. Pikiran berhenti, disana ada keterberhentian sesaat(pause). Jika engkau mengetahui tehniknya, engkau dapat mencapai dirimu.

Ada banyak cerita seseorang mencapai kebuddhaan/keterjagaan karena sang Guru secara tiba-tiba memukulinya. Engkau tidak dapat memahaminya, omong kosong apa ini. Bagaimana mungkin seseorang menjai kebuddhaan dengan dipukuli oleh orang lain, atau dengan dilemparkan keluar melalui jendela oleh seseorang? Bahkan jika seseorang membunumu, engkau tidak dapat mencapai kebuddhaan. Tetapi jika engkau mengerti tehnik ini, akan sangat mudah untuk dipahami.

Di barat khususnya, dalam tiga puluh atau empat puluh tahun terakhir Zen telah menjadi hal yang sangat biasa, seperti fashion saja. Tetapi hanya jika mereka mengetahui tehnik ini, mereka tidak dapat memahami Zen. Mereka dapat menirunya, tetapi barang tiruan tidak berguna. Malahan berbahaya. Ini bukanlah sesuatu untuk ditiru.

Seluruh tehnik Zen bersumber dari tehnik ke empat yang diajarkan oleh Shiva. Tapi ini lah malangnya. Sekarang kita harus mengimpor Zen dari Jepang karena kita telah kehilangan tradisi ini. Kita tidak mengetahuinya. Shiva sangat hebat dan sagat pandai dalam tehnik ini. Ketika ia datang untuk menikahi Devi dan Indianya (BARAT), prosesinya, seluruh kota pasti merasakan keterberhentian sesaat (pause) ini, seluruh kota.

Ayah Devi tidak setuju menikahkan anaknya kepada seorang gelandangan (hippie) ini, Shiva adalah gelandangan yang asli, yang original. Ayah Devi sepenunya menentang

Shiva, dan tidak ada seorang ayah pun yang mengizinkan pernikahan seperti ini. Jadi kita tidak dapat mengatakan apa pun untuk menentang ayah Devi. Tidak ada seorang ayah pun yang akan mengizinkan putrinya menikahi Shiva. Tetapi Devi bersikukuh sehingga ayahnya terpaksa menyetujuinya, tidak senang, dengan ogah-ogahan, tetapi setuju.

Dan berlangsunglah prosesi pernikahan. Dikatakan orang-orang datang berlarian melihat Shiva dan prosesinya. Seluruh India (bharat) pasti telah menggunakan LSD, ganja. Mereka semua sedang tinggi. Dan sungguh, LSD dan ganja hanyalah sebuah permulaan. Shiva mengetahui, teman-temannya, murid-,muridnya mengetahui psychedelic terhebat, SOMA RASA. Adous Huxley telah memberi nama pada psychedelic yang hebat dengan nama "soma" hanya karena Shiva. Semua orang sedang tinggi, mereka menari, berteriak, tertawa. Seluruh kota sedang terbang tinggi. Dan pasti telah mengalami keberhentian sesaat itu.

Sesuatu yang tiba-tiba, tidak diharapkan, hal yang tidak dapat dipercaya dapat menciptakan keberhentian sesaat (pause) bagi mereka yang tidak murni. Tetapi bagi yang murni tidak dibutuhkan hal semacam itu. Bagi yang murni keterberhentian itu selalu disana. Sering kali, bagi pikiran yang murni, nafas berhenti. Jika pikiranmu murni –murni artinya engkau tidak menginginkan apa pun, tidak mendambakan apa pun, tidak mencari apa pun –keheningan yang murni, kepolosan yang murni, engkau dapat duduk dan secara tiba-tiba nafasmu berhenti.

Ingat ini: Gerakan pikiran membutuhkan gerakan nafas. Pikiran yang bergerak cepat membutuhkan gerakan yang cepat pada nafas. Itu kenapa ketika engkau marah, nafas akan bergerak cepat. Ketika sedang seks, nafas akan bergerak sangat cepat. Itu kenapa di Ayurveda – sebuah system pengobatan herbal di india –mengatakan; usiamu akan menjadi pendek jika terlalu banyak sex yang dilakukan. Usiamu akan lebih pendek, menurut Ayurveda, karena Ayurveda mengukur usiamu berdasarkan nafas. Jika engkau bernafas terlalu cepat, usiamu akan diperpendek.

Ilmu kedokteran modern mengatakan sex membantu peredaran darah, sex membantu relaksasi. Dan oleh karenanya, mereka yang menahan dan menekan sex nya kan mendapatkan masalah, khususnya penyakit jantung. Ilmu kedokteran modern benar, Ayurveda juga benar, walaupun terlihat seperti bertentangan. Tetapi Ayurveda telah ditemukan lima ribu tahun yang lalu. Pada saat itu masyarakat banyak mengerjakan pekerjaan fisik, hidup adalah pekerjaan fisik, sehingga tidak perlu relaksasi, tidak perlu membuat hal-hal buatan untuk membantu peredaran darah.

Tetapi sekarang, bagi mereka yang tidak banyak melakukan pekerjaan fisik, sex menjadi pekerjaan fisik mereka. Itu kenapa ilmu kedokteran modern juga benar untuk manusia modern. Manusia modern tidak banyak melakukan pekerjaan fisik, jadi sex memberikan mereka pekerjaan fisik: jantung berdetak lebih banyak, darah beredar lebih cepat, nafas menjadi mendalam dan masuk sampai ke pusat. Sehingga setelah sex engkau merasa lebih santai dan engkau dapat tidur dengan mudah. Freud mengatakan sex adalah penenang yang paling baik, dan ini benar, sekurang-kurangnya bagi manusia modern.

Di dalam sex nafas akan menjadi cepat, di dalam kemarahan nafas akan menjadi cepat. Di dalam sex pikiran terisi oleh keinginan, birahi, ketidakmurnian. Ketika pikiran murni – tanpa keinginan, tidak mencari, tanpa motivasi; engkau tidak pergi kemana-mana, tetapi tetap ada disini dan saat ini seperti kolam yang polos dan tenang, tanpa riak sedikit pun, maka nafas berhenti sama sekali secara otomatis. Tidak diutuhkan usaha untuk

menghentikannya. Dalam jalan ini, diri yang kecil lenyap dan engkau mencapai diri yang lebih tinggi, diri yang maha tinggi.

Itu saja untuk hari ini.

"Saya terinspirasi oleh kebijaksanaan OSHO ketika saya menulis lagu '*How fragile we all are*'; Membaca buku-bukunya memberi saya harapan bagi umat manusia, adalah suatu keharusan bagi setiap orang untuk melihat ke dalam kata-katanya"

- Sting, Penyanyi

OSHO Indonesia

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA OSHO

Bab. 4 Tipuan Pikiran Chapter. 4 Deception of Mind

4 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

PERTANYAAN 1

Bagaimana mungkin dengan menjadi sadar akan suatu titik tertentu pada proses pernapasan, seseorang dapat dengan mudah mencapai pencerahan? Apakah mungkin kita menjadi terbebaskan dari ketidaksadaran hanya dengan memperhatikan adanya jeda yang pendek dan sejenak ketika bernapas?

Question 1

how is it possible that by simply becoming aware at a particular point in the breathing process one can attain enlightenment? How it is possible to become free from the unconscious by just being aware of such a small and momentary gap in the breathing?

Pertanyaan ini penting, dan pertanyaan seperti ini kemungkinan muncul pada pikiran banyak orang, banyak hal yang harus dipahami. Pertama, engkau mengira bahwa spiritualitas itu sulit untuk dicapai, padahal, tidak seperti itu, spiritualitas tidaklah sulit, bukan pula sebuah pencapaian. Apapun keadaan dirimu, engkau sudah spiritual, tidak ada hal baru yang perlu ditambahkan atau dihilangkan dari keberadaan dirimu; engkau adalah sejatinya sempurna. Ini bukanlah tentang menjadi sempurna di suatu waktu di masa depan, bukan juga tentang kewajiban bagimu untuk melakukan sesuatu yang mustahil untuk menjadi dirimu sendiri. Ini bukanlah sebuah perjalanan dengan sebuah tujuan di suatu tempat; engkau tidaklah pergi kemana-mana. Engkau sudah di sana (di tujuan). Apa yang ingin dicapai sudah tercapai. Pemikiran ini harus diresapi dalam-dalam, hanya dengan begitu engkau akan dapat memahami kenapa sebuah teknik yang sederhana dapat membantu.

Jika spiritualitas adalah suatu pencapaian, maka tentunya hal tersebut akan terasa sulit- tidak hanya sulit, bahkan sangat mustahil. Jika engkau tidaklah spiritual, engkau tidak akan dan tidak pernah bisa menjadi spiritual. Karena bagaimana caranya seseorang yang bukan spiritual dapat menjadi spiritual? jika engkau belumlah ilahi maka tidaklah mungkin, tidak ada caranya. Dan bagaimanapun usaha yang engkau lakukan, upaya yang dilakukan seseorang yang belum ilahi tidaklah dapat menimbulkan keilahian. Jika dirimu sendiri belum ilahi, maka upayamu pun tidak dapat membuat keilahian, maka hal ini menjadi mustahil

Akan tetapi keadaan yang sebenarnya adalah sangat bertolak belakang: engkau sudah menjadi apa yang ingin dirimu capai. Akhir dari penantian sudah tersedia, ada di dalam

dirimu. Sekarang dan di sini, di saat inilah, engkau yang telah lama dikenal sebagai ilahi. Titik akhir ada disini, ini lah yang terjadi. Itulah kenapa teknik yang sederhana ini dapat membantu. Teknik ini bukan mengenai pencapaian, tapi sebuah penemuan. Penemuan sesuatu yang tersembunyi, dan terpendam dalam hal-hal yang sangat sangat kecil

Kepribadianmu bagaikan pakaian. Tubuhmu disini, tersembunyi di dalam pakaian; seperti halnya spiritualitasmu di sini, tersembunyi dalam sehelai pakaian. Pakaian ini adalah kepribadianmu. Engkau bisa telanjang saat ini di sini, dan dengan cara yang sama dirimu dapat telanjang dalam spiritualitas. Tapi dirimu tidak tahu pakaian itu sebagai apa; engkau tidak tahu kenapa dirimu tertutupi oleh pakaian tersebut; engkau tidak tahu bagaimana caranya menjadi telanjang. Engkau sudah berada dalam pakaian ini begitu lama – pada setiap kelahiran engkau telah berada di dalam pakaian tersebut – dan dirimu telah sangat mudah dikenali dengan pakaian tersebut sehingga engkau tidak lagi memikirkan pakaian itu. Engkau mengira pakaian itu adalah dirimu. Padahal itulah satu satunya penghalang

Sebagai contoh, engkau memiliki sejumlah harta karun, akan tetapi engkau telah lupa atau belum menyadari bahwa benda yang dimaksud ini adalah sebuah harta karun, dan engkau pergi mengemis di jalanan... engkau adalah pengemis. Jika seseorang berkata “pergi dan lihatlah ke dalam rumahmu. Engkau tidak perlu menjadi pengemis, engkau bisa menjadi raja saat ini juga,” pengemis pun berkata dengan sengit, “omong kosong apa yang engkau katakan. Bagaimana bisa aku menjadi raja saat ini? aku sudah mengemis selama bertahun – tahun dan sampai saat ini pun aku tetaplah seorang pengemis, dan bahkan jika aku mengemis seumur hidupku, aku tidak akan bisa menjadi raja. Jadi kata-katamu itu sangat absurd dan tidak logis jika mengatakan bahwa aku bisa menjadi raja sekarang juga.”

Sangat mustahil. Pengemis pun tidak dapat mempercayainya. Kenapa? Karena pikiran untuk mengemis sudah mengendap lama. Tapi jika harta karun tersebut terpendam di dalam rumah, maka dengan menggali, mengeluarkan tanah sedikit demi sedikit maka dengan mudah harta tersebut akan ditemukan. Segera ia tidak akan perlu mengemis lagi, ia akan menjadi seorang raja.

Hal ini sama dengan spiritualitas; diibaratkan seperti harta terpendam. Tidak ada yang dapat kita ambil langsung dari masa depan. Engkau belum saja menyadarinya, tapi spiritualitas sudah berada di dalam dirimu. Engkaulah harta karunnya, tapi tetap saja engkau pergi mengemis dan memint–minta akan spiritualitas

Teknik yang sangat sederhana dapat membantumu. Bagaikan menggali tanah, sedikit demi sedikit, ini tidak memerlukan usaha yang besar, dan engkau dapat segera menjadi raja. Yang engkau perlu lakukan adalah menggali dan membuang tanahnya. Dan ketika aku mengatakan buang tanahnya, ini bukan sebuah perumpamaan. Secara harfiah tubuhmu adalah bagian dari bumi, dan engkau telah dapat dikenali dari tubuh tersebut.

Membuang tanah ini sedikit saja, membuat lubang di dalamnya, dan engkau akan mendapatkan harta tersebut.

Itulah sebabnya kenapa pertanyaan ini akan muncul pada banyak orang. Sungguh, mungkin semua orang akan bertanya: “betapa sederhananya teknik ini – hanya menyadari akan adanya napasmu, menyadari udara yang masuk dan keluar, dan menyadari adanya interval diantara keduanya – apakah ini cukup?” ini sangat mudah! Apakah cukup untuk mencapai sebuah pencerahan? Apakah ini satu-satunya yang membedakan engkau dengan seorang Buddha, bahwa engkau tidak dapat menyadari adanya jeda antara dua napas, sedangkan Buddha telah menyadarinya – apakah hanya ini saja? Ini terasa tidak masuk akal. Engkau dan Buddha terpisah jarak yang luas. Jarak yang terasa tak terhingga jauhnya. Jarak antara seorang pengemis dan raja juga nampak tak terhingga jauhnya, namun sang pengemis bisa saja menjadi seorang raja jika harta itu ada dan terpendam

Buddha pernah menjadi seorang pengemis seperti dirimu; ia tidak selalu menjadi seorang Buddha. Pada suatu waktu sang pengemis mati, dan ia menjadi penguasa. Ini bukan proses yang bertahap; sang Buddha tidaklah menabung dan mengumpulkannya sedikit demi sedikit hingga suatu waktu ia bukanlah seorang pengemis dan ia menjadi raja. Tidak, seorang pengemis tidak akan pernah menjadi raja jika ia haruslah mengumpulkan hartanya sedikit demi sedikit, ia akan tetap menjadi pengemis. Ia mungkin akan menjadi pengemis yang kaya, namun ia tetaplah menjadi seorang pengemis. Dan seorang pengemis yang kaya adalah pengemis yang lebih besar dari pengemis yang miskin.

Tiba-tiba saja, suatu hari sang Buddha menyadari harta terpendamnya. Maka saat itu juga ia bukanlah seorang pengemis, ia menjadi seorang penguasa. Jarak antara Siddhartha Gautama dan Buddha Gautama itu tak terhingga. Ini sama antara jarak antara engkau dan Buddha. Tapi harta yang terpendam di dalam dirimu sama banyaknya dengan yang ada pada seorang Buddha

Ambil suatu perumpamaan.... Seseorang yang lahir dengan mata yang buta, mata yang terjangkit penyakit. Untuk orang buta tersebut, dunia adalah hal yang berbeda. operasi yang kecil dapat mengubah segalanya, karena hanya matanya saja yang perlu disembuhkan. Pada saat mata tersebut telah siap, pemandangan yang sebelumnya terhalangi dan tak dapat ia lihat akan mulai nampak di matanya. Bagaikan engkau berada di sebuah rumah tanpa jendela, Pemandangan tersebut selalu ada di luar rumah tersebut, hanya tidak ada jendela untuk melihatnya. Engkau bisa membuat lubang di dinding, dan mendadak engkau bisa melihat pemandangan di luar rumah.

Kita ini sudah menjadi apa yang akan terjadi, apa yang seharusnya menjadi, apa yang memang terjadi. Masa depan sudah terjadi dan terhalang masa kini; segala kemungkinan sudah ada benihnya. Hanya sebuah jendela yang perlu dibuat, hanya sebuah operasi kecil yang diperlukan. Jika engkau bisa memahami ini, bahwa spiritual

itu sudah engkau miliki, sudah ada dalam dirimu, maka tidaklah ada masalah tentang besarnya usaha yang harus engkau lakukan.

Sungguh, tidak perlu banyak usaha. Hanya usaha kecil saja yang perlu dilakukan, semakin sedikit semakin baik. Dan bahkan lebih baik lagi jika engkau tidak perlu mengeluarkan usaha apapun. Dan itulah yang akan terjadi, seringkali terjadi, bahwa semakin engkau berusaha, semakin sulit engkau dapatkan. Engkau telah coba segala macam usaha, perjuanganmu, kesibukanmu, kerinduanmu, harapanmu, akan menjadi penghalang. Tapi dengan sangat sedikit usaha, usaha yang tanpa usaha sama sekali menurut Zen – melakukan sesuatu tanpa melakukan apa apa- maka akan lebih mudah terjadi. Semakin engkau tergila-gila, semakin kecil kemungkinan akan terjadi. Bagaikan engkau memiliki pedang namun hanya jarum yang engkau perlukan. Pedang yang engkau miliki tidak akan membantumu, pedang memang lebih besar dari jarum, tapi jika saat yang engkau perlukan hanyalah sebuah jarum, pedang tersebut tidak dapat engkau gunakan.

Pergilah ke tukang jagal – ia memiliki banyak alat yang besar. Kemudian pergilah ke dokter bedah otak: engkau tidak akan menemukan alat-alat sebesar yang dimiliki tukang jagal. Dan jika engkau benar menemukan yang sama besarnya, maka segeralah tinggalkanlah dokter tersebut! Dokter bedah otak bukanlah tukang jagal. Ia memerlukan alat yang sangat kecil – semakin kecil semakin baik. Teknik spiritualitas lebih halus, tidak kasar dan mencolok. Teknik spiritual tidak mungkin kasar karena operasinya bahkan lebih halus, tidak terlihat. Pada otak tentu saja dokter bedah tetap melakukan tindakan pada benda yang nyata dan terlihat, namun ketika engkau bekerja pada hal yang spiritual, maka tindakan yang engkau lakukan akan semakin menjadi lebih estetik dan penuh rasa. Tidak ada benda yang besar dan kasar di sana, hanya ada yang halus. Teknik-teknik menjadi halus, itu adalah hal pertama.

Pertanyaan yang kedua, “jika ada benda yang berukuran kecil, bagaimana mungkin sebuah lompatan yang besar dapat terjadi melaluinya?”. Konsep ini terasa tidak masuk akal, tidak ilmiah. Saat ini ilmu pengetahuan sudah mengetahui bahwa semakin kecil sebuah partikel, semakin atomic, semakin mudah meledak – dan sangat besar. Semakin kecil ukurannya, semakin besar efek yang ditimbulkannya. Engkau yang lahir sebelum tahun 1945, dapatkan engkau temukan penyair atau pengarang yang dapat membayangkan dua ledakan atom dapat meluluh lantakkan dua kota besar di Jepang – Hiroshima dan Nagasaki? Dua ratus ribu orang dengan mudahnya lenyap begitu saja dalam hitungan detik. Dan berasal dari mana energi yang didapat untuk ledakan tersebut? Dari sebuah atom! Partikel yang paling kecil yang dapat meledakkan dua kota. Atom tidak dapat dilihat dengan alat apapun; kita hanya bisa melihat efek yang ditimbulkannya.

Jadi jangan mengira bahwa pegunungan Himalaya itu lebih besar karena ukurannya. Pegunungan Himalaya pun akan tidak berdaya jika mengalami ledakan atom. Satu atom yang kecil dapat menghancurkan seluruh pegunungan Himalaya. Ukuran pada

benda materi bukan melulu tentang kekuatan. Kebalikannya, semakin kecil ukurannya, semakin besar daya jangkanya. Semakin kecil ukurannya, semakin padat terisi kekuatan.

Teknik sederhana ini bagaikan bom atom. Seseorang yang melakukan hal – hal yang lebih sulit belumlah memahami ilmu tentang bom atom. Engkau akan berpikir bahwa seseorang yang bekerja dengan atom-atom adalah orang yang bertubuh kecil dan bekerja dengan hal yang kecil, dan orang yang bekerja di Himalaya akan terlihat sangat besar. Hitler bekerja dengan massa yang besar, Mao juga bekerja dengan massa yang besar. Sedangkan Einstein dan Planck, mereka bekerja di laboratoriumnya dengan benda materi yang sangat kecil – partikel energy. Tapi pada akhirnya, tanpa penelitan Einstein maka politisi tersebut tak akan berdaya. Mereka memang bekerja pada hal – hal yang lebih besar, tapi mereka tidak memahami rahasia tentang ukuran yang kecil

Kaum moralis selalu bekerja pada tujuan-tujuan yang besar, tapi hal itu adalah kasar. Hal yang terlihat sangat besar. Mereka mengabdikan seluruh hidup mereka untuk memperbaiki norma, melakukan ini dan itu, untuk SANYAMA – menguasai, mengontrol. Mereka berusaha untuk mengendalikan, yang mereka bangun terlihat sangat besar.

Tantra tidak seperti itu. Tantra adalah tentang rahasia atomik di dalam diri manusia, di dalam pikiran manusia, di dalam kesadaran manusia. Dan tantra telah mencapai rahasia –rahasia atomic. Metode – metode ini adalah metode atomic. Jika engkau dapat mencapainya, hasilnya bagaikan ledakan kosmik di dalam dirimu.

Hal lain yang perlu diingat. Jika engkau dapat mengatakan “bagaimana mungkin latihan yang begitu sederhana dan mudah dapat membuat seseorang menjadi tercerahkan?” Maka engkau mengatakannya karena engkau belum melakukan latihan tersebut. Jika engkau melakukannya, maka engkau tidak akan mengatakan ini sebagai latihan yang mudah dan sederhana. Latihan ini memang terlihat seperti itu karena hanya perlu dijelaskan dalam dua atau tiga kalimat saja.

Apakah engkau tahu rumus bom atom? Rumus tersebut cukup dijelaskan dengan dua atau tiga kata saja. Dan dengan dua atau tiga kata tersebut, siapa yang dapat memahaminya, siapa yang dapat menggunakannya, dapat menghancurkan seluruh dunia. Rumus yang sangat sederhana.

Ini pun juga bagaikan sebuah rumus, jika engkau melihat pada rumus tersebut akan terlihat bagaikan hal yang sangat mudah dan sederhana. Padahal tidak! Coba saja melakukannya. Ketika engkau melakukannya, maka engkau akan tahu bahwa ini tidak mudah. Ini terlihat mudah, akan tetapi berbicara mengenai hal yang lebih dalam. Engkau akan menganalisa prosesnya; kemudian engkau akan paham. Ketika engkau menarik napas masuk, engkau tidak akan merasakan napas tersebut. Engkau akan segera menyangkalnya. Engkau akan mengatakan “ini tidak benar, kita tidak dapat

sadar terus-menerus, tapi kita tetap merasakan napas itu”. Tidak. Engkau tidak merasakan napas yang masuk, yang engkau rasakan adalah lintasannya

Lihatlah ke laut. Ombak ada di sana; engkau melihat ombak tersebut. Tapi ombak tersebut diciptakan oleh udara, oleh angin. Engkau tidak dapat melihat angin. Engkau melihat efeknya pada air. Ketika engkau menarik napas masuk, udara tertangkap oleh lubang hidung. Engkau merasakan lubang hidungmu, tapi engkau tidak tahu napas seperti apa. Ketika udara turun ke dalam tubuh, yang engkau rasakan adalah lintasannya. Kemudian udara kembali – sekali lagi yang engkau rasakan adalah lintasannya. Engkau tidak pernah merasakan napasnya, engkau hanya merasakan sentuhannya dan lintasan

Ini berbeda saat Shiva mengatakan, SADARLAH. Pertama engkau akan menyadari akan perlintasan itu, kemudian ketika engkau sudah sepenuhnya sadar akan lintasan tersebut, hanya pada saat itulah engkau akan mulai, perlahan-lahan, menyadari napas itu sendiri. Dan ketika engkau menjadi sadar akan napas itu, maka engkau akan mampu untuk menyadari jeda, interval pada napas itu. Dan ini tidak semudah yang terlihat.

Untuk tantra, untuk semua yang mencari, terdapat beberapa lapis kesadaran. Jika aku merangkulmu, pertama engkau akan menyadari sentuhanku pada tubuhmu; bukan cintaku, cintaku tidaklah terlihat. Dan biasanya kita tidak akan menyadari cinta. Kita hanya menyadari tubuh yang sedang bergerak. Kita tahu gerakan yang penuh cinta serta gerakan yang tanpa cinta – tapi kita tidak tahu apa-apa mengenai cinta itu sendiri. Jika aku menciummu, engkau akan merasakan sentuhan, bukan cintaku; ini menunjukkan bahwa cinta itu adalah sesuatu yang tidak kentara. Dan jika engkau dapat merasakan cintaku maka ciuman itu akan mati, tidak akan berarti apa – apa. Jika engkau bisa menyadari cintaku, maka saat itulah engkau menyadari kehadiranku, karena sesungguhnya itulah lapisan yang paling dalam.

Saat napas masuk. Engkau rasakan sentuhannya, bukan napas itu sendiri. Tapi engkau pun tidak sepenuhnya merasakan sentuhan tersebut. Jika ada hal yang salah barulah engkau dapat merasakannya. Jika engkau mengalami kesulitan bernapas, maka engkau akan merasakannya, jika tidak engkau tidak akan merasakan apa – apa. Langkah pertama untuk menyadari perlintasan ini adalah ketika napas terasa menyentuh; pada saat itulah sensitivitas mu akan muncul. Akan butuh waktu bertahun-tahun untuk menjadi sangat sensitive sehingga bukan sentuhannya, melainkan gerakan napas yang kita sadari. Saat itulah, menurut Tantra, engkau akan mengetahui apa itu PRANA – energi kehidupan. Dan hanya ketika adanya jeda saat napas terhenti, ketika napas berhenti bergerak – atau ketika pusat tubuh atau titik temu tersentuh oleh napas, atau titik perlintasan saat napas yang masuk berganti menjadi napas keluar. Engkau akan rasakan bahwa melakukan ini sulit, tidak sesederhana yang terlihat.

Jika engkau melakukan sesuatu, jika engkau masuk kedalam pusat ini, maka saat itulah engkau tahu betapa sulitnya hal ini. Buddha memerlukan waktu enam tahun untuk masuk ke dalam pusat yang melampaui napas. Untuk masuk kedalam ini, ia telah mengalami enam tahun perjalanan yang sangat sulit; lalu kemudian ini terjadi. Mahavira bahkan melakukannya selama dua belas tahun barulah ini terjadi. Padahal rumusnya sangat sederhana, dan secara teoritis hal ini dapat terjadi setiap saat – tapi hanya sebatas teori. Teorinya tidak ada penghalang, jadi kenapa tidak dapat terjadi saat ini juga? Karena penghalang sesungguhnya adalah ENGKAU. Kecuali jika bagimu ini bisa terjadi kapan saja. Harta karunnya ada di sana; metodenya pun engkau tahu. Engkau bisa menggali, tapi engkau tidak melakukannya

Bahkan pertanyaan ini hanyalah tipuan untuk tidak menggali, karena pikiranmu berkata, “semudah itu? Jangan bohong. Bagaimana bisa engkau menjadi Buddha dengan cara yang sangat mudah? Ini tidak akan terjadi” dan kemudian engkau tidak akan melakukan apa - apa, karena bagaimana bisa ini terjadi? Pikiran itu sangat rumit. Jika aku mengatakan ini sangat sulit, pikiran akan mengatakan, “ ini sangat sulit jauh dari kemampuanmu” jika aku mengatakan ini sangat mudah, pikiran akan mengatakan “ini sangat mudah hingga hanya orang bodoh saja yang bisa percaya” dan pikiran kemudian melakukan rasionalisasi, selalu melarikan diri dari hal yang seharusnya dilakukan.

Pikiran menciptakan penghalang. Ini akan menjadi penghalang jika engkau rasa ini sangat mudah, atau sangat sulit – lalu apa yang akan engkau lakukan? Engkau tidak dapat melakukan hal yang mudah, engkau pun tidak dapat melakukan hal yang sulit. Lalu apa yang akan engkau lakukan? Katakan padaku! Jika engkau mau melakukan hal yang sulit, aku akan buat ini menjadi sulit. Jika engkau akan melakukan hal yang mudah, aku akan membuatnya menjadi mudah. Ini keduanya – tergantung bagaimana ini dipahami. Tapi satu hal yang sangat penting, bahwa engkau akan MELAKUKANNYA. Jika engkau tidak melakukannya maka pikiran akan selalu memberikanmu berbagai macam alasan.

Secara teoritis, sangatlah mungkin pada saat ini dan di tempat ini tidak ada penghalang yang nyata. Namun tetap ada penghalang yang mungkin tidak nyata, mungkin hanya psikologis saja – hanya ilusimu semata – tapi penghalang-penghalang itu ada. Jika aku katakan padamu “janganlah takut, pergi! Apa yang engkau pikirkan sebagai ular bukanlah ular, itu hanya tali biasa” tetap saja rasa takut itu ada, bagimu tali itu terlihat seperti ular.

Jadi apapun yang aku katakan tidak akan membantumu. Engkau gemetar; engkau ingin kabur dan melarikan diri. Aku katakan itu hanyalah tali, tapi pikiranmu mengatakan, “orang ini pasti bekerjasama dengan ular tersebut. Pasti ada sesuatu yang salah. Orang ini memaksaku menghadapi ular tersebut. Dia mungkin menginginkan kematianku, atau hal lainnya” jika aku mencoba meyakinkanmu dengan sungguh-sungguh bahwa itu hanyalah tali, apa yang aku lakukan hanya akan menunjukkan bahwa aku memaksa

engkau menghadapi ular tersebut. Jika aku mengatakan secara teoritis bahwa sangat mungkin melihat tali sebagai tali pada saat ini, pikiranmu akan menciptakan banyak sekali masalah

Pada kenyatannya tidak ada dilema, tidak ada masalah yang nyata. Tidak pernah ada, dan tidak pernah akan ada. Di dalam pikiranlah masalah itu ada, dan apa yang engkau lihat nyata berada di balik pikiran; sehingga kenyataan menjadi problematis. Pikiranmu bekerja seperti penjara. Ini membagi dan membuat masalah. Dan tidak hanya itu, pikiran jugalah yang mencarikan solusi yang nantinya justru membuat masalah semakin dalam, karena pada kenyataannya tidak ada masalah sama sekali. Realita merupakan keadaan tanpa masalah yang absolut. Tapi engkau tidak dapat melihat segala sesuatunya tanpa masalah. Kemanapun engkau melihat, engkau membuat masalah itu ada. Cara mu melihat sudah problematis. Aku katakan padamu teknik bernapas ini; dan saat ini pikiran ini berkata “ini sangat gampang” kenapa? Kenapa pikiran mengatakan teknik ini mudah?

Ketika untuk pertama kalinya mesin uap diciptakan, tidak ada yang mempercayainya. Ini terlihat sangat sederhana – tidak dapat dipercaya. Ketika uap yang sama yang engkau pahami ada di dapurmu, di ceret untuk membuat minuman panasmu, juga uap yang sama ada dan menjalankan sebuah mesin, menggerakkan ratusan penumpang beserta barang-barangnya? Uap yang sama yang engkau sangat kenali? Ini tidak dapat dipercaya.

Tahukah engkau apa yang terjadi di Inggris? Ketika kereta pertama kali dijalankan, tidak ada yang siap untuk duduk di dalamnya, tidak ada sama sekali! Banyak orang harus dibujuk, disuap, diberikan uang untuk duduk di dalam kereta, tapi pada akhirnya mereka melarikan diri. Mereka mengatakan “tidaklah mungkin uap dapat melakukan keajaiban seperti ini, hal sesederhana uap air. Dan jika mesin itu bergerak, itu karena ada kekuatan makhluk jahat yang bekerja di suatu tempat. Makhluk itulah yang menggerakkan mesin tersebut, bukan uapnya. Dan apakah dapat anda jamin bahwa ketika benda ini mulai bergerak akan dapat anda hentikan?”

Tidak ada jaminan yang dapat diberikan karena ini merupakan kereta yang pertama kali dan satu-satunya yang ada. Tentunya kereta tersebut juga tidak pernah berhenti sebelumnya, yang ada hanyalah sebuah kemungkinan. Karena hal tersebut belum pernah terjadi, maka ilmuwan pun tidak dapat mengatakan “ya ini akan berhenti”. Secara teori tentunya dapat kereta tersebut berhenti, tapi orang – orang ini tidak tertarik pada teori. Mereka hanya tertarik jika ada suatu kejadian nyata di mana kereta itu dapat berhenti. Dan jika tidak pernah berhenti apa yang akan terjadi pada kami yang berada di dalamnya?”

Maka sebanyak dua belas tahanan dari penjara dipaksa menjadi penumpang. Toh pada akhirnya mereka semua akan mati, karena mereka telah mendapat vonis hukuman mati, sehingga tidak akan ada masalah jika kereta tersebut tidak dapat berhenti. Kereta

itu akhirnya membawa seorang pengendara yang cukup gila untuk berpikir jika kereta itu dapat dihentikan, sang ilmuwan yang menciptakan kereta tersebut, dan dua belas penumpang yang bagaimanapun pada akhirnya akan terbunuh dan mati. “Hanya dengan uap air” begitu kata mereka pada saat itu. Tapi saat ini tidak ada yang mengatakan hal tersebut, karena kereta memang bisa bergerak dengan uap air dan engkau tahu itu.

Semuanya sederhana – realita itu sederhana. Ia menjadi kompleks hanya karena ketidak-tahuan; jika tidak semuanya sederhana. Sekali engkau tahu itu, maka akan menjadi sederhana pula hal tersebut. Ingatlah, Kesulitan untuk bisa mengetahui bukan karena realita yang ada, tapi karena pikiranmu sendiri. Teknik ini sederhana, tapi tidak akan mudah untukmu. Pikiranmu akan membuatnya menjadi sulit saat melakukannya.

Teman yang lain berkata, **jika aku mencoba metode ini, dengan menjadi sadar akan pernapasanku, jika aku memberikan perhatian pada pernapasanku, maka aku tidak dapat melakukan hal lainnya, karena seluruh perhatianku teralih kepada pernapasan. dan jika aku melakukan hal lain maka aku tidak dapat sadar akan napasku sendiri.**

Ini akan terjadi, maka pada awalnya pilih periode waktu di pagi atau malam hari atau kapan saja. Untuk satu jam lakukan latihan tersebut, jangan lakukan hal lainnya. Hanya berlatih. Saat engkau sudah terbiasa, maka itu tidak akan menjadi masalah lagi. Engkau dapat melakukannya sambil berjalan dan engkau tetap dapat sadar akan napasmu sendiri

Diantara menyadari (*awareness*) dan memperhatikan (*attention*) ada sebuah perbedaan. Ketika engkau memberikan perhatian pada sesuatu itu menjadi eksklusif; engkau harus melepaskan perhatianmu dari hal lain. Jadi dalam perhatian ada ketegangan (*tension*). Itu sebabnya hal ini disebut perhatian (*attention*). Engkau memberikan perhatian kepada satu hal dengan mengorbankan hal lain. Jika engkau memberikan perhatian pada napasmu, engkau tidak bisa memperhatikan jalan saat berkendara atau berjalan. Jangan coba ini saat berkendara karena engkau tidak bisa memberikan perhatian pada keduanya.

Memperhatikan berarti satu hal secara eksklusif. Menyadari adalah hal yang jauh berbeda; hal ini tidak eksklusif. Ini tentang kesadaran, tentang menjadi sadar. Engkau sadar ketika kesadaran tersebut berasal dari dalam. Napasmu ada dalam kesadaranmu. Engkau berjalan dan seseorang melewatimu, engkau sadar akan hal tersebut. Seseorang membuat kebisingan di jalanan, kereta api yang berjalan, pesawat yang terbang di atasmu – semuanya ada dalam kesadaranmu. Kesadaran itu inklusif, perhatian itu eksklusif. Walau pada awalnya perhatianlah yang lebih dulu ada.

Maka cobalah pada waktu-waktu yang tertentu. Satu jam saja, berikan perhatian pada napasmu. Perlahan-lahan engkau akan mampu mengubah perhatianmu menjadi

sebuah kesadaran. Kemudian lakukan hal sederhana – contohnya, berjalan, berjalanlah perlahan dengan kesadaran penuh akan berjalan dan bernapas. Jangan ciptakan perbedaan antara berjalan dan bernapas. Jadilah pengamat untuk keduanya. Ini tidak sulit untuk dilakukan.

Lihat, sebagai contoh aku dapat memberikan perhatian pada satu wajah peserta di sini. Jika aku memberikan perhatian untuk satu wajah saja, wajah-wajah peserta lainnya bagiku tidak ada. Jika aku memberikan perhatian pada satu wajah saja, maka yang lain tersingkirkan. Jika aku memberikan perhatian hanya pada hidung dalam wajah tersebut, maka bagian wajah lainnya akan tidak nampak. Dan aku bisa melanjutkan dengan menyempitkan perhatianku hanya pada satu titik saja.

Hal sebaliknya juga dapat dilakukan, aku memberikan perhatian pada seluruh wajah, kemudian mata dan hidung dan semua yang ada disana. Kemudian aku melebarkan fokusku, aku melihatmu bukan sebagai individual, tapi sebagai sebuah kelompok. Kemudian seluruh kerumunan ada dalam perhatianku, jika aku melihatmu berbeda dari kebisingan yang ada di jalan, maka aku menyingkirkan jalan tersebut. Tapi aku dapat melihatmu dan jalanan sebagai sebuah kesatuan. Kemudian aku menyadari adanya engkau dan jalanan itu. Aku bisa menyadari keseluruhan alam semesta. Ini semua bergantung pada fokusmu – dengan menjadi lebih besar dan besar. Memang pada awalnya mulai dari memperhatikan terlebih dahulu dan ingatlah bahwa engkau dapat menumbuhkannya menjadi sebuah kesadaran. Maka pilihlah waktu yang pendek terlebih dahulu. Pagi hari adalah waktu yang baik karena engkau segar, energi yang ada vital, semuanya terbit dan terbangun, engkau lebih hidup dan segar dipagi hari

Dokter berkata bahwa tidak hanya lebih segar dan hidup di pagi hari, bahkan tubuhmu pun lebih tinggi ketimbang di malam hari. Jika tinggimu enam kaki, maka di pagi hari setidaknya tinggimu enam kaki dan satu setengah inchi dan di malam hari kembali menjadi enam kaki. Satu setengah inchi ini hilang karena tulang belakangmu lebih rapat saat lelah. Maka pada pagi hari engkau lebih segar, muda, dan penuh dengan energi

Lakukan ini: jangan jadikan meditasi menjadi kegiatan terakhirmu. Jadikanlah yang pertama. Kemudian ketika engkau telah menjadikan ini sebuah kebiasaan, ketika engkau bisa duduk selama satu jam tenggelam dalam napas – fokus, sadar – ketika engkau mengetahui hal ini, saat itulah engkau telah dapat memperhatikan napasmu tanpa usaha lebih; ketika engkau relaks dan menikmatinya tanpa paksaan, saat itulah engkau telah mencapainya.

Lalu lakukan hal lain – sebagai contoh, berjalan. Ingatlah keduanya; kemudian tambahkan hal lain. Setelah beberapa waktu engkau akan mampu menyadari napasmu setiap waktu, bahkan saat tidur. Dan hanya ketika engkau sadar bahkan saat tubuh tertidur engkau tidak dapat mengetahui dalamnya dirimu. Tapi ini akan terjadi, secara perlahan – lahan akan terjadi.

Seseorang harus menjadi lebih sabar dan harus memulainya dengan benar. Ketahuilah, karena pikiran yang penuh tipu daya akan selalu mencoba untuk memberimu awal yang salah. Kemudian engkau akan berhenti mencoba setelah dua atau tiga hari dan berkata “ini semua sia-sia belaka”. Pikiran akan selalu memberikan start yang salah. Jadi selalu ingat untuk memulainya dengan benar, karena permulaan yang benar berarti telah menyelesaikan separuhnya. Tapi kita mulai dengan salah.

Engkau sangat tahu bahwa memulai perhatian adalah hal yang sulit. Ini karena engkau tertidur lelap. Jadi jika engkau memulai untuk bisa memperhatikan napasmu saat engkau melakukan hal lain, engkau tidak bisa melakukannya. Dan jika engkau tidak meninggalkan apa yang engkau kerjakan, engkau akan meninggalkan upayamu untuk memperhatikan napasmu. Jadi jangan membuat masalah yang tidak perlu untuk dirimu sendiri. Dalam dua puluh empat jam engkau dapat menemukan sudut yang nyaman untuk melakukannya. Empat puluh menit pun akan bermanfaat saat melakukan teknik ini. Tapi pikiran akan memberikan banyak alasan. Pikiran akan berkata “mana ada waktu? Sangat banyak pekerjaan harus diselesaikan, tidak cukup waktu untuk ini?” atau pikiran akan berkata, “saat ini tidak mungkin kita lakukan, tunda saja. Mungkin nanti saat waktunya sudah tepat, baru engkau lakukan ini”. Berhati-hatilah dengan apa yang pikiranmu katakan kepadamu. Jangan terlalu percaya pada pikiran. Dan kita tidak pernah ragu. Kita dapat meragukan semua orang tapi kita tidak pernah meragukan pikiran kita sendiri.

Bahkan untuk yang sering berbicara penuh keraguan, skeptis, banyak alasan, mereka pun tidak pernah meragukan pikiran mereka sendiri. Pikiranmu itu yang membawamu ke keadaanmu saat ini. Jika engkau berada di neraka, maka pikiranmu lah membawamu ke neraka tersebut, tanpa engkau ragukan arahan yang diberikannya. Engkau bisa meragukan guru manapun, master manapun, tapi engkau tidak pernah meragukan pikiranmu sendiri. Dengan keyakinan yang tak tergoyahkan, engkau bergerak dengan pikiranmu sebagai sang guru. Dan pikiranmu lah yang membawamu ke dalam kekacauan ini, ke dalam kesengsaraan yang engkau rasakan. Jika engkau ingin meragukan sesuatu, pertama-tama pertanyakan terlebih dahulu isi pikiranmu. Dan jika pikiranmu mengatakan sesuatu, pikirkan dua kali. Apakah benar engkau tidak memiliki waktu? Pikirkan dua kali. Tanyakan lagi dan lagi kepada pikiranmu, “apakah pada saat ini aku benar-benar tidak memiliki waktu?”

Aku tidak melihat itu, aku tidak pernah melihat seseorang yang pernah memiliki waktu yang lebih. Aku pergi dan melihat orang-orang sedang bermain kartu, dan mereka berkata “kami membunuh waktu” mereka pergi ke bioskop dan mereka berkata “apa yang harus dilakukan?” mereka membunuh waktu, bergosip, membaca koran yang sama berkali-kali, membicarakan hal yang sama yang telah mereka bicarakan hampir di seluruh hidupnya, dan mereka berkata “kami tidak punya waktu” untuk hal yang tidak penting mereka punya cukup waktu. Kenapa?

Dengan hal – hal yang tidak penting tidak ada bahaya yang mungkin terjadi. Pada saat engkau memikirkan meditasi, pikiran menjadi waspada. Saat ini engkau bergerak dalam dimensi yang berbahaya, karena meditasi artinya kematian pikiran. Jika engkau bergerak masuk ke dalam meditasi, cepat atau lambat pikiranmu akan lenyap, hilang sepenuhnya. Pikiran menjadi waspada dan mulai untuk mengatakan sesuatu kepadamu “dimanakah waktu?” dan ketika memang ada waktu, maka kegiatan lain yang lebih penting yang didahulukan. Tundalah dulu hingga nanti ada waktu. Engkau bisa meditasi kapan saja. uang itu penting. Kumpulkan uang dulu, lalu meditasi saat sudah mapan. Bagaimana engkau bisa meditasi tanpa uang? Perhatikan dulu ada uang dulu, baru kemudian meditasi”

Meditasi bisa ditunda dengan mudah, karena engkau merasa itu tidak ada hubungannya dengan kebutuhanmu untuk bertahan hidup. Roti dan makanan tidak bisa ditunda – engkau akan mati. Uang tidak bisa ditunda – ini diperlukan untuk keperluan mendasarmu. Meditasi dapat ditunda, engkau tetap dapat hidup tanpa itu. Dan bahkan engkau bisa tetap hidup tanpanya dengan mudah.

Pada saat engkau meditasi dan masuk lebih dalam, hal yang mungkin adalah engkau tidak dapat bertahan hidup didunia ini – engkau akan menghilang. Dari lingkaran kehidupan ini, pada roda kelahiran, engkau akan menghilang. Meditasi bagaikan kematian, sehingga pikiran menjadi takut. Meditasi bagaikan cinta, sehingga pikiran menjadi takut. “tunda” katanya, dan engkau dapat menundanya hingga waktu yang tidak terhingga. Pikiranmu akan selalu mengatakan hal tersebut. Dan jangan berpikir aku membicarakan orang lain. Aku mengatakan ini khususnya tentang ENKKAU.

Aku telah bertemu dengan banyak orang pintar yang telah mengatakan hal yang kurang cerdas tentang meditasi. Seseorang yang berasal dari Delhi; ia adalah seorang petugas yang memiliki posisi penting di pemerintahan. Ia datang dengan tujuan untuk belajar meditasi disini. Dia datang dari Delhi, dan ia tinggal selama 7 hari disini. Aku memintanya untuk datang ke kelas meditasi pagi hari di pantai Chowpatty di Mumbai, akan tetapi ia mengatakan “ini sulit, aku tidak bisa bangun pagi.” Dan dia tidak pernah memikirkan apa yang pikirannya katakan padanya. Apakah ini sulit? saat ini engkau tahu: latihan tersebut sangat sederhana , tapi pikiranmu tidak sesederhana itu. Pikiranlah yang mengatakan “bagaimana caranya aku bangun jam 6 pagi?”

Aku sedang berada di sebuah kota, dan seorang kolektor di kota itu datang untuk menemuiku pada pukul 11 malam. Aku baru saja akan beranjak tidur, dan ia datang kepadaku dan berkata, “tidak, ini mendesak. Aku sangat terganggu. Ini adalah pertanyaan mengenai hidup dan mati” ia mengatakan padaku “ jadi aku mohon berikanlah aku paling tidak satu setengah jam. Ajari aku meditasi; jika tidak aku akan melakukan bunuh diri. Aku merasa sangat gelisah, dan sangat frustrasi akan apa yang terjadi di dalam diriku. Dunia di luar itu sudah musnah”

Aku katakan padanya “datanglah jam 5 pagi” dan ia mengatakan “itu tidak mungkin” ini adalah pertanyaan antara hidup dan mati namun ia tidak dapat bangun jam 5 pagi. Ia berkata “itu tidak mungkin, aku tidak pernah bangun sepagi itu”

“Baiklah,” aku katakan padanya “datanglah jam 10 pagi”

Dan ia berkata “ini juga tidak mungkin karena pada jam setengah sebelas aku sudah harus ada dikantor aku”. Dia bahkan tidak dapat mengambil satu hari pun untuk libur untuk sebuah pertanyaan antara hidup dan mati. Lalu aku katakan kepadanya “apakah ini mengenai hidup dan matimu atau hidup dan matiku? Siapa yang engkau maksud?” dan dia bahkan bukan orang yang tidak berpendidikan, dia bahkan sangat berpendidikan. Tipuan ini sangat cerdas.

Jadi janganlah menganggap pikiranmu tidak memainkan tipuan yang sama. Pikiranmu sangat cerdas, dan karena engkau anggap itu adalah pikiranmu sehingga engkau tidak pernah merasa ragu. Padahal ini bukan pikiranmu, ini hanya produk sosial. Bukan milikmu! Ini adalah sesuatu yang diberikan kepadamu, yang dipaksakan kepadamu. Engkau telah dididik dan dikondisikan dengan suatu cara. Sejak kecil pikiranmu telah diciptakan oleh orang lain – orang tua, masyarakat, guru, dll. Masa lalu yang menciptakan pikiranmu, mempengaruhi pikiranmu. Bangkai masa lalu memaksakan dirinya kepada kehidupan saat ini secara terus menerus. Para guru hanyalah sebagai agen – agen antara yang telah mati melawan yang hidup. Mereka mencoba untuk memkasakan berbagai hal kepada pikiranmu. Tapi pikiran ini sangat dekat denganmu, jaraknya sangat kecil, sehingga dirimu selalu diidentifikasi sebagai pikiranmu.

Engkau bilang “aku ini Hindu.” Pikir lagi, pertimbangkan lagi. ENGKAU bukanlah seorang Hindu. ENGKAU telah diberikan pola pikir sebagai Hindu. Engkau lahir ke dunia ini hanyalah sebagai manusia yang polos dan sederhana – bukan Hindu, bukan Muhammedan (muslim). Tapi engkau telah diberikan pemikiran Mohamedan (muslim), pemikiran Hindu. Engkau telah dipaksa, dikungkung, terpenjara dalam kondisi yang tertentu, dan kemudian hidup terus berjalan dan banyak hal masuk ke pikiran dan, dan kemudian pikiranmu menjadi berat – berat kepadamu. Engkau tidak dapat melakukan sesuatu; pikiran mulai memaksakan caranya kepadamu. Pengalamanmu ditambahkan kedalam pikiran. Terus-menerus, masa lalumu membentuk setiap momen yang terjadi kepadamu. Jika aku mengatakan sesuatu kepadamu, engkau tidak akan berpikir tentang itu dengan cara yang baru, dengan terbuka. Pikiran lamamu, masa lalumu akan menjadi penghalang, akan mulai berbicara dan mengoceh untuk setuju atau menolak.

Ingatlah, pikiranmu itu bukan milikmu, tubuhmu bukan tubuhmu; itu semua datang dari orang tuamu. Pikiranmu pun bukan milikmu; itu semua juga datang dari orangtuamu. Lalu siapakah dirimu?

Remember, your mind is not yours, your body is not yours; it comes from your parents. Your mind is

also not yours; it also comes from your parents. Who are you?

Seseorang dapat diidentifikasi dari salah satu hal ini, entah dengan tubuhnya atau dengan pikirannya. Engkau pikir engkau itu muda, engkau pikir engkau itu tua, engkau pikir dirimu itu seorang Hindu, engkau pikir dirimu itu seorang Jaina, engkau adalah Parsi. ENGKAU BUKAN! Engkau dilahirkan sebagai kesadaran yang murni. Ini semua adalah penjara. Teknik ini yang terlihat sangat sederhana, bagimu akan menjadi tidak sederhana, karena pikiran akan membuat banyak, banyak kompleksitas dan masalah secara terus-menerus.

Beberapa hari yang lalu, seorang pria datang kepadaku dan berkata “aku sedang mencoba metode meditasmu, tapi katakan padaku, dari kitab mana metode ini diberikan? Jika engkau dapat meyakinkanku bahwa ini diberikan dari kitab suci agamaku, maka akan menjadi lebih mudah bagiku untuk melakukannya” memangnya kenapa ini menjadi mudah baginya untuk melakukan jika hal ini tertulis di kitab sucinya? Karena dengan demikian akan membuat pikiran tidak menciptakan masalah. Kemudian pikiran berkata “oke! Ini memang untuk kita, maka lakukanlah” jika hal ini tidak tertulis di kitab manapun kemudian pikirannya berkata “apa yang engkau lakukan?” pikiran pun menentang metode ini.

Aku menjawab “engkau telah melakukan metode ini selama tiga bulan. Apa yang engkau rasakan?” dia bilang, “Luar biasa. Aku merasa sangat baik. Tapi katakan padaku, apakah kitabku mengakui hal ini?” apa yang dirasakannya dianggapnya bukanlah sebuah pengakuan sama sekali. Ia mengatakan “aku merasa luar biasa, aku menjadi lebih tenang, lebih damai, lebih mengasihi, aku merasa luar biasa” hanya saja baginya, pengalaman yang ia rasakan bukanlah sebuah jawaban. Pikirannya meminta sebuah jawaban dari masa lalu

Aku katakan padanya “metode ini tidak tertulis di dalam kitabmu. Bahkan, hal yang bertentangan dengan metode inilah yang banyak tertulis di dalamnya.” Wajahnya kemudian menjadi sedih. Dan kemudian ia berkata “maka tidak akan mudah bagiku untuk melakukannya dan melanjutkannya.”

Kenapa ia tidak mempertimbangkan pengalamannya sendiri?

Masa lalu – pengkondisian, pikiran – yang terus menerus membentuk dan menghancurkan kehadiranmu di saat ini. Jadi ingatlah, dan waspadalah. Jadilah skeptis dan ragukan pikiranmu. Jangan percaya padanya. Jika engkau bisa memperoleh pendewasaan dengan tidak mempercayai pikiranmu, saat itulah teknik ini akan terasa mudah dan bermanfaat. Teknik ini akan membawa mukjizat – ya teknik bisa mendatangkan mukjizat.

Teknik ini, metode ini tidak dapat dipahami dengan pendekatan yang intelek. Aku telah mencoba hal yang mustahil ini, lalu kenapa aku melakukannya? Jika memang tidak

dapat dipahami dengan logika, lalu kenapa aku berbicara denganmu? Teknik yang tidak dapat dipahami dengan logika, tapi tidak ada cara lain untuk membuatmu menyadari adanya suatu teknik yang akan mengubah hidupmu secara total. Engkau hanya bisa memahami hanya dengan logika, dan inilah masalahnya. Engkau tidak dapat mengerti hal lainnya; engkau hanya dapat memahami hanya hal yang logis. Dan teknik ini tidak dapat dipahami secara logis, lalu bagaimana cara menyampaikannya?

Dengan membuatmu mampu untuk mengerti tanpa menghadirkan logika, atau menemukan cara agar teknik ini dapat dibuat secara logis agar dapat mudah dimengerti. Pilihan kedua itu mustahil, tapi cara pertama dapat dilakukan.

Engkau akan memulainya dengan pendekatan intelektual, tapi jangan berpegangan dengannya. Ketika aku katakan “lakukan” cobalah lakukan. Jika sesuatu mulai terjadi padamu, maka engkau akan dapat mengesampingkan logikamu dan menjangkauku secara langsung tanpa memerlukan logika, tanpa usaha lebih, tanpa perwakilan. Tapi mulailah lakukan sesuatu. Kita dapat berbicara selama bertahun-tahun, pikiranmu dapat dijejali dengan banyak hal, tapi hal itu tidak dapat membantu apa-apa. Bisa jadi malah akan menggangumu karena engkau akan mulai mengetahui banyak hal. Dan jika engkau mengetahui banyak hal engkau akan menjadi bingung. Tidaklah baik mengetahui banyak hal. Lebih baik tahu sedikit dan mulai mempraktekkannya. Satu teknik saja dapat membantu; sesuatu yang dilakukan selalu dapat membantu. Lalu apa yang sulit bagimu untuk melakukannya?

Jauh dilubuk hatimu ada rasa takut. Takut jika engkau melakukannya, maka sesuatu akan berhenti terjadi – itulah rasa takut. Memang terlihat sebagai sebuah paradoks, tapi aku telah bertemu dengan banyak – terlalu banyak orang – yang berpikir mereka ingin berubah. Mereka mengatakan mereka membutuhkan meditasi, mereka bertanya untuk transformasi yang mendalam, tapi di dalam hati mereka sebenarnya mereka takut. Mereka mendua, pikirannya bercabang. Mereka selalu bertanya apa yang sebaiknya mereka lakukan, tapi tidak pernah melakukannya. Lalu kenapa mereka terus bertanya? Hanya untuk menipu dirinya bahwa mereka tertarik untuk mengubah dirinya sendiri. Itulah kenapa mereka terus bertanya. Ini memberikan mereka sebuah topeng, penampilan luar seakan mereka itu benar-benar ingin mengubah dirinya sendiri. Itulah kenapa ketika mereka bertanya, pergilah temui guru ini dan itu, temukan, cobalah, tapi mereka tidak pernah melakukan apapun. Di dalam hatinya mereka itu takut.

Eric Fromm telah menulis sebuah buku, TAKUT AKAN KEBEBASAN – FEAR OF FREEDOM. Dari judulnya saja terlihat sangat bertolak belakang. Semua orang berpikir mereka menyukai kebebasan; semua orang berpikir bahwa mereka mendambakan kebebasan – dari dunia ini, dan juga di “dunia sana”. “Kami ingin MOKSA – pembebasan – kami ingin terbebas dari segala keterbatasan, dari perbudakan. Kami ingin bebas secara total” itu yang mereka katakan. Tapi Eric Fromm mengatakan bahwa manusia sebenarnya takut akan kebebasan. Kita menginginkannya, kita selalu mengatakan bahwa kita menginginkannya, kita terus-menerus meyakinkan diri kita

bahwa itu yang kita inginkan, tapi jauh di lubuk hati kita takut akan kebebasan. Kita tidak ingin itu! kenapa? Ada apa dengan dualitas ini? kebebasan menciptakan rasa takut dan meditasi memungkinkan pembebasan yang terdalam. Tidak hanya terbebaskan dari keterbatasan dari luar, tapi engkau pun terbebas dari perbudakan dari dalam – dari pikiran, sumber dari perbudakan. Engkau terbebaskan dari masa lalu. Pada saat engkau tidak terikat dengan pikiran, masa lalu pun menghilang. Engkau telah melampaui sejarah; tanpa masyarakat, tanpa agama, tanpa kitab suci, tanpa tradisi, karena itu semua hanya ada di dalam pikiran. Saat ini tidak ada masa lalu, tidak ada masa depan, karena masa lalu dan masa depan adalah bagian dari pikiran, sebuah ingatan dan imajinasi.

Maka di sinilah engkau berada, saat ini di waktu ini. Saat ini tidak akan menjadi masa depan. Yang ada hanyalah sekarang, sekarang, dan sekarang – sekarang yang abadi. Lalu engkau akan terbebas seutuhnya; engkau melampaui segala tradisi, segala sejarah, tubuh, pikiran, semuanya. Seseorang yang terbebas dari ketakutan. Apakah itu adalah kebebasan? Lalu di manakah ENKKAU berada? Apakah dalam kebebasan itu dirimu ada? Dalam keadaan terbebaskan, dalam kondisi yang tak terhingga dapatkah engkau memiliki ke”aku”an – egomu? Dapatkah engkau berkata “aku”?

Engkau dapat berkata “aku diperbudak” karena engkau sekarang tahu apa yang memperbudakmu. Ketika tidak ada perbudakan, tidak ada pula batasan. Engkau menjadi sebuah kondisi, tidak lebih, benar-benar ketiadaan yang absolut, kehampaan. Itu yang menciptakan rasa takut, sehingga membuat seseorang hanya membicarakan tentang meditasi, bagaimana melakukannya, secara terus menerus, tanpa melakukannya.

Semua pertanyaan ini berangkat dari rasa takut. Rasakanlah takut itu. Jika engkau mengetahuinya, rasa takut akan menghilang. Jika engkau tidak tahu, rasa takut itu akan terus ada. Apakah engkau siap untuk mati dalam kesadaran spiritual? Apakah engkau siap untuk tidak ada? Kapanpun seseorang datang kepada Buddha, ia akan mengatakan “ini adalah sebuah kebenaran – engkau tidak ada. Dan karena engkau tidak ada maka engkau tidak dapat mati, engkau tidak dapat lahir; dan karena engkau tidak ada maka engkau tidak dapat menderita, tidak dalam perbudakan. Apakah engkau siap untuk menerima ini?” Buddha akan bertanya “apakah engkau siap untuk menerima hal ini? Karena jika engkau tidak siap menerimanya, maka jangan melakukan meditasi dulu. Pertama-tama, cari tahu apakah engkau adalah engkau atau engkau bukanlah engkau. Meditasi lah terlebih dahulu tentang hal ini: apakah diri ini ada? Apakah ada substansi di dalammu atautkah dirimu hanyalah sebuah kombinasi?”

Jika engkau akhirnya dapat mengetahuinya, engkau akan mengetahui bahwa tubuhmu adalah kombinasi. Sebagian dari ibumu, sebagian dari ayahmu, dan lainnya berasal dari makanan. Inilah tubuhmu. Dalam tubuhmu TIDAK ADA DIRIMU, tidak ada jati diri. Kontemplasikan dalam pikiranmu; sebagian datang dari sini, sebagian dari sana. Pikiran tidak memiliki sesuatu yang orisinil. Hanyaah sebuah kumpulan. Coba temukan

jika ada dirimu di dalam pikiran. Jika engkau bergerak lebih jauh, engkau akan menemukan identitasmu bagaikan bawang. Engkau kupas satu lapis dan lapisan lain muncul, engkau kupas lagi lapisan tersebut dan akan engkau temukan ada lapisan yang lain dibawahnya. Engkau terus mengupas satu demi satu lapisan tersebut, dan kemudian yang engkau dapati hanyalah kekosongan. Dengan semua lapisan yang terkupas, tidak ada apapun di dalamnya. Tubuh dan pikiran seperti bawang. Ketika engkau telah mengupas tubuh dan pikiranmu, engkau akan temukan ketiadaan, sebuah lubang yang dalam, kekosongan yang tak terhingga. Buddha menyebutnya SHUNYA (baca: sunia; kata ini menjadi kata sunyi).

Untuk menghadapi SHUNYA, untuk memasuki kekosongan ini, rasa takut pun tercipta. Rasa takut itu ada di sana. Itulah sebabnya kita tidak pernah melakukan meditasi. Kita membicarakannya, tapi tidak pernah melakukan apapun. Rasa takut itu ada. Engkau tahu di dalam dirimu ada kekosongan itu, tapi engkau tidak dapat melarikan diri dari rasa takut. apapun yang engkau lakukan, rasa takut akan tetap ada kecuali engkau menghadapinya. Hanya itu satu-satunya cara. Setelah engkau hadapi kekosonganmu, saat engkau tahu bahwa di dalam dirimu bagaikan ruang hampa udara, SHUNYA, maka tidak akan ada lagi rasa takut. Rasa takut menjadi tidak mungkin ada, karena SHUNYA ini, kekosongan ini, tidak dapat dihancurkan. Kekosongan ini tidak dapat mati. Apa yang akan mati tidak lagi ada; tidak ada apapun selain lapisan sebuah bawang

Itulah sebabnya kenapa seringkali saat berada dalam meditasi yang dalam, ketika seseorang berada dekat dengan kekosongan ini, seseorang menjadi takut dan mulai gemetar. Orang tersebut akan merasa hampir mati, dan ingin melarikan diri dari kekosongan ini kembali ke dunia. Dan ketika mereka kembali; mereka tidak pernah kembali lagi ke dalam. Apa yang aku lihat, kalian semua telah mencobanya di suatu periode kehidupan atau teknik meditasi yang lain. Engkau pernah berada lebih dekat dari kekosongan, dan ketika rasa takut mencengkrammu engkaupun melarikan diri. Jauh di dalam memori masa lalumu, memori itu ada; dan menjadi penghalang. Ketika engkau sedang berpikir untuk mencoba meditasi, memori lampau yang berada jauh di dalam alam bawah sadarmu datang dan mengganggu, dan mengatakan “ayo berpikir; jangan lakukan itu. Engkau sudah pernah melakukannya”

Sangatlah sulit untuk menemukan seseorang – dan aku telah melihat banyak sekali – seseorang yang tidak pernah sama sekali mencoba meditasi dalam beberapa kehidupannya. Ingatan itu ada, tapi engkau tidak menyadarinya, engkau tidak sadar darimana ingatan itu ada. Itu ada disana. Kapanpun engkau mulai melakukan sesuatu yang nampak sebagai penghalang, ini dan itu mulai menghentikanmu dengan berbagai cara. Jadi jika engkau benar-benar tertarik dengan meditasi, temukan rasa takutmu. Jujurlah tentangnya: apakah engkau takut? jika engkau takut, maka hal yang harus diselesaikan adalah rasa takutmu, bukan tentang meditasi.

Buddha telah mencoba berbagai alat. Kadang seseorang akan berkata padanya “aku takut mencoba untuk meditasi” dan ini harus dilakukan: sang guru haruslah diberitahu

bahwa engkau takut. Engkau tidak dapat menipu sang guru, dan itu sama sekali tidak perlu, yang engkau tipu adalah dirimu sendiri. Jadi kapanpun seseorang mengatakan “aku takut untuk meditasi” Buddha akan mengatakan “engkau telah memenuhi syarat utama” dan jika engkau mengatakan pada dirimu bahwa engkau takut untuk melakukan meditasi, maka sesuatu akan menjadi mungkin. Maka sesuatu akan mungkin terjadi karena engkau telah mengetahui hal yang penting. Lalu apa itu rasa takut? Meditasilah. Lakukan dan gali lebih jauh dari mana rasa takut itu datang, apa penyebabnya.

Semua rasa takut sebenarnya berasal dari kematian. Apapun bentuknya, jenisnya, namanya, semua rasa takut itu bersumber dari kematian. Jika engkau bergerak lebih dalam, engkau akan menemukan bahwa engkau takut akan kematian.

Jika seseorang datang kepada Buddha dan berkata “aku takut akan kematian, aku telah menemukan hal ini” Buddha akan mengatakan “maka pergilah ke tempat pembakaran jenazah, ke kuburan, dan meditasilah di pemakaman. Setiap hari ada saja orang yang mati – mereka akan dibakar. Tetaplah berada di pembakaran jenazah – kuburan – dan meditasilah saat jenazah itu dibakar. Ketika anggota keluarga telah pergi, tetaplah berada disana. Lihatlah kedalam api tersebut, lihatlah ke dalam tubuh yang terbakar. Ketika semuanya menjadi asap, lihatlah lebih jauh. Jangan berpikir, lakukan selama tiga, enam, atau 9 bulan”

Dan ketika engkau yakin bahwa kematian tidak dapat dihindari, ketika hal tersebut menjadi kepastian yang mutlak bahwa kematian adalah bagian dari kehidupan, bahwa kematian sudah tersurat dan akan terjadi, tidak ada jalan keluar dan engkau sudah berada di dalamnya, maka datanglah kepadaku”

Setelah meditasi tentang kematian, setelah melihatnya setiap hari, siang dan malam, melihat jenazah dibakar, hilang menjadi abu – hanya ada asap dan kemudian menghilang – setelah meditasi selama berbulan-bulan, sebuah kepastian akan muncul, kepastian bahwa kematian itu tidak dapat dihindari. Satu hal yang benar-benar pasti. Satu-satunya yang pasti terjadi di dalam kehidupan adalah kematian. Semua hal lain itu tidak pasti: bisa terjadi bisa juga tidak terjadi. Tapi engkau tidak dapat mengatakan bahwa kematian bisa terjadi atau tidak. Pasti, itu pasti terjadi. Dan sudah terjadi. Saat engkau memasuki kehidupan, saat itulah engkau memasuki kematian. Tidak ada yang dapat dicegah tentangnya.

Ketika kematian adalah pasti maka tidak ada ketakutan. Rasa takut hanyalah ada pada sesuatu yang dapat diubah. Jika kematian itu pasti terjadi, takut pun menghilang. Jika engkau dapat mengubahnya, jika engkau dapat melakukan sesuatu terhadap kematian, maka rasa takut akan terjadi. Ketika rasa takut akan kematian telah pergi, Buddha akan mengijinkanmu untuk bermeditasi. Ia akan mengatakan “sekarang engkau bisa bermeditasi”

Maka engkau pergi jauh ke dalam pikiranmu. Dan mendengarkan teknik ini akan membantumu hanya jika penghalang di dalam dirimu sudah dipatahkan, ketika ketakutan di dalam dirimu menghilang dan engkau yakin bahwa kematian itu adalah realita. Jadi jika engkau mati di dalam meditasimu maka tidak ada rasa takut – kematian itu adalah hal yang pasti. Bahkan jika kematian terjadi saat bermeditasi, tidak ada rasa takut. hanya dengan itu engkau dapat bergerak – dan engkau dapat bergerak dengan kecepatan bagaikan roket karena tidak ada lagi yang menghalangimu di sana.

Bukanlah jarak yang memakan waktu, tapi penghalang. Engkau dapat bergerak saat ini jika tidak ada penghalang. Engkau sudah ada disana tapi untuk dihalangi. Bagaikan perlombaan halang rintang, engkau terus – menerus menaruh rintangan. Engkau merasa puas jika engkau melompati rintangan itu; saat engkau sudah dapat melewati rintangan itu. Dan hal yang bodoh dan dungu adalah rintangan itu ada karena engkau yang menaruhnya. Seharusnya rintangan itu tidak pernah ada. Engkau terus menerus menaruhnya, melompatinya, kemudian merasa puas dan engkau tambahkan lagi lebih banyak rintangan untuk engkau lompati. Engkau bergerak dalam lingkaran dan tidak pernah, tidak akan pernah mencapai ke pusatnya.

Pikiran menciptakan rintangan karena pikiran merasa takut. Ini akan memberikanmu banyak penjelasan tentang kenapa engkau tidak bermeditasi. Jangan percaya itu. Pergilah jauh ke dalam, temukan penyebab utamanya. Kenapa seseorang selalu membicarakan tentang makanan tapi tidak pernah memakannya? Apa masalahnya? Orang ini sepertinya gila!

Seseorang membicarakan tentang cinta namun tidak pernah mencintai, seseorang membicarakan tentang hal lain dan tidak pernah melakukannya. Membicarakannya bagaikan sebuah obsesi, menjadi sebuah keharusan. Seseorang melakukannya, dan menganggap berbicara adalah sebuah tindakan. Dengan berbicara engkau merasa engkau telah melakukan sesuatu, maka engkau merasa tenang. Setidaknya engkau telah melakukan sesuatu – paling tidak membicarakannya, paling tidak membaca buku, dan paling tidak mendengarkan. Ini bukanlah tindakan. Ini adalah tipuan; jangan terjatuh pada jebakan ini.

Aku akan membicarakan tentang seratus dua belas metode tidak untuk menyuapi pikiranmu, tidak untuk membuatmu lebih tahu, tidak juga untuk sekedar memberikan informasi. aku tidak sedang mencoba untuk menjadikanmu seorang cendekiawan. Aku bicara disini untuk memberikanmu sebuah metode yang dapat mengubah hidupmu. Jadi apapun metode yang menarik untukmu, jangan bicarakan, lakukan saja! diam dan lakukan. Pikiranmu akan menanyakan banyak hal. Cobalah untuk bertanya dalam dirimu sendiri sebelum bertanya padaku. Tanyakan jauh di dalam dirimu sendiri sebelumnya apakah pertanyaan tersebut benar-benar penting atau itu hanya pikiranmu yang mencoba untuk menipumu.

Lakukan, kemudian bertanya. Maka pertanyaanmu menjadi praktis. Dan aku tahu pertanyaan mana yang ditanyakan saat melakukannya dan mana yang hanya untuk memuaskan rasa penasaran, hanya dengan logika. Jadi lagi dan lagi aku tidak akan menjawab pertanyaan intelektualmu sama sekali. Lakukanlah sesuatu – maka pertanyaanmu akan menjadi penting. Pertanyaan yang mengatakan “latihan ini sangat mudah” tidak akan ditanyakan ketika sudah mencoba. Ini TIDAK mudah. Pada akhirnya aku harus mengatakannya lagi:

Engkau sudah yang sejati, kebenaran, yang hakiki.

Hanya perlu dibangunkan

Engkau tidak kemana mana. Engkau pergi kedalam dirimu sendiri, dan perjalanan ini sangat mungkin dilakukan saat ini. Jika engkau dapat mengenyampingkan pikiranmu, engkau dapat memasukinya saat ini, sekarang juga

Teknik ini diberikan untuk mengenyampingkan pikiranmu. Teknik ini bukan untuk meditasi; tapi untuk menghilangkan pikiran. Ketika pikiran sudah tidak ada, engkau pun juga!

Aku pikir cukup untuk hari ini, atau bahkan lebih dari cukup

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 5. LIMA TEKNIK MENGGUNAKAN PERHATIAN
CHAPTER 5. FIVES TECHNIQUE OF ATTENTIVENESS

5 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

5. PEMUSATAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN DI HADAPAN PIKIRAN. BIARKAN WUJUD (TUBUH) TERISI DENGAN SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DISANA BAGAI DISIRAMI CAHAYA.
6. KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI, JAGALAH PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS, DAN TERUS BERLATIHLAH, DALAM BEBERAPA HARI AKAN LAHIR SEBAGAI YANG BARU.
7. DENGAN NAPAS YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI, KETIKA Napas MENCAPAI HATI PADA SAAT TIDUR, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI.
8. DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI.
9. BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/ TETAPLAH BEGITU. ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA. ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN/PERBUATAN MENGISAP.

-
5. ATTENTION BETWEEN EYEBROWS, LET MIND BE BEFORE THOUGHT. LET FORM FILL WITH BREATH ESSENCE TO THE TOP OF THE HEAD AND THERE SHOWER AS LIGHT.
 6. WHEN IN WORLDLY ACTIVITY, KEEP ATTENTION BETWEEN TWO BREATHS, AND SO PRACTICING, IN A FEW DAYS BE BORN ANEW.
 7. WITH INTANGIBLE BREATH IN CENTER OF FOREHEAD, AS THIS REACHES HEART AT THE MOMENT OF SLEEP, HAVE DIRECTION OVER DREAMS AND OVER DEATH ITSELF.
 8. WITH UTMOST DEVOTION, CENTER ON THE TWO JUNCTIONS OF BREATH AND KNOW THE KNOWER.
 9. LIE DOWN AS DEAD. ENRAGED IN WRATH, STAY SO. OR STARE WITHOUT MOVING AN EYELASH. OR SUCK SOMETHING AND BECOME THE SUCKING.

Ketika salah satu filsuf besar dari Yunani, Pythagoras, sampai di Mesir untuk masuk ke sebuah sekolah (sekolah esoterik rahasia para mistikus), ia ditolak. Pythagoras adalah salah satu pemikir hebat yang pernah ada. Ia tidak dapat mengerti. Ia mencoba mendaftar

berkali-kali, tapi ia diberitahu bahwa hanya kalau ia lulus dalam sebuah latihan khusus yang melibatkan puasa dan latihan pernapasan ia dapat diterima di sekolah itu.

Diceritakan bahwa Pythagoras menjawab, "aku datang untuk pengetahuan, bukan untuk sebuah disiplin atau praktik." Tapi pihak berwenang sekolah mengatakan, "kami tidak bisa memberimu pengetahuan kecuali engkau berbeda. Dan sungguh sama sekali kami tidak tertarik pada pengetahuan, kami disini tertarik pada pengalaman langsung. Tidak ada pengetahuan sampai pengetahuan itu dialami langsung dan dijalani. Oleh karenanya engkau harus melewati puasa selama empat puluh hari, dan terus menerus bernapas dengan cara tertentu, dengan kesadaran tertentu yang terpusat pada titik tertentu."

Tidak ada jalan lain, sehingga Pythagoras harus melewati latihan ini. Setelah selama empat puluh hari berpuasa, latihan pernapasan, latihan kesadaran, penuh perhatian dan terkonsentrasi, ia diizinkan masuk ke sekolah itu. Diceritakan bahwa Pythagoras berkata, "Engkau tidak mengizinkan Pythagoras masuk. Aku adalah orang yang berbeda sekarang, aku terlahir kembali. Engkau benar dan aku salah, karena pada waktu itu seluruh sudut pandangku adalah intelektual belaka. Melalui proses pemurnian ini, keterpusatan jiwaku telah berubah. Dari intelek telah turun menuju hati. Sekarang aku dapat me-rasa. Sebelum latihan ini aku hanya dapat memahami melalui intelek, melalui kepala. Sekarang aku dapat me-rasa. Sekarang sang kebenaran yang hakikat (the truth) bukan lagi hanya sekedar konsep bagiku, tapi sebagai sebuah hidup, sebuah kehidupan. Kebenaran yang hakikat ini tidak lagi menjadi sebuah filosofi semata, tetapi sebuah pengalaman langsung, kontak langsung dengan segala sesuatu yang ada ini (an experience existential)."

Apakah latihan yang harus ia lewati? Teknik ke lima ini adalah teknik yang diberikan kepada Pythagoras. Teknik ini diberikan di Mesir, tetapi tehnik ini berasal dari India.

Teknik ke lima: PEMUSATAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN* DI HADAPAN PIKIRAN. BIARKAN WUJUD (TUBUH) TERISI DENGAN SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DI SANA BAGAI DISIRAMI CAHAYA. (*Mind disini diartikan sebagai kesadaran yang mengetahui -cita dalam bahasa sansekerta/pali, dan thought diartikan sebagai pikiran yang meliputi semua gambar yang terlihat, pembicaraan di pikiran, dan segala konsep dan proses berpikir). Teknik inilah yang diberikan kepada Pythagoras. Pythagoras membawa tehnik ini ke Yunani. Dan ia menjadi sumber teknik ini di barat, ia menjadi sumber semua mistikus di barat. Ia adalah bapak dari semua mistikus di barat.

Teknik ini adalah satu metode yang sangat mendalam. Cobalah untuk mengerti ini: PUSATKAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS. Ilmu psikologi modern, penelitian ilmiah, mengatakan di antara kedua alis ada sebuah kelenjar yang mana adalah bagian paling misterius dari tubuh kita. Kelenjar ini disebut kelenjar pineal, bagi orang Tibet disebut mata ketiga -SHIVANETRA (MATA KETIGA SHIVA), mata shiva, mata tantra. Di antara kedua mata ada mata ketiga, tapi belum berfungsi. Mata ketiga itu ada disitu, dan dapat berfungsi setiap saat, tapi secara alamiah tidak berfungsi. Engkau harus melakukan sesuatu agar mata ketiga ini berfungsi. Mata ketiga ini tidak buta, hanya tertutup. Tehnik ini adalah teknik untuk membuka mata ketiga.

PUSATKAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS. Tutup matamu lalu fokuskan kedua matamu tepat di tengah-tengah di antara kedua alis. Fokus tepat di tengah-tengah,

dengan mata tertutup, seolah-olah engkau melihat dengan kedua mata. Berikan perhatian penuh pada titik ini.

Ini adalah metode paling sederhana untuk menjadi penuh perhatian. Engkau tidak dapat menjadi penuh perhatian dengan mudah dengan bagian tubuh yang lain. Kelenjar ini menyerap perhatian seperti segala sesuatu. Jika engkau memperhatikan titik itu, kedua matamu akan terhipnotis oleh mata ketiga. Matamu akan menjadi terpaku tidak bergerak, jika engkau mencoba penuh perhatian dengan bagian tubuh yang lain itu akan lebih sulit. Mata ketiga ini menyerap pemusatan perhatian, memaksa pemusatan perhatian. Titik tersebut adalah magnet bagi pemusatan perhatian. Sehingga semua metode dari seluruh dunia menggunakannya. Ini adalah cara termudah untuk melatih pemusatan perhatian karena bukan hanya engkau saja yang berusaha tetapi kelenjar tersebut membantumu, kelenjar itu seperti magnet. Perhatian kesadaranmu dibawa ke titik itu dengan paksa. Lalu menyerapnya.

Ada dikatakan dalam naskah-naskah kuno tantra bahwa makanan bagi mata ketiga adalah pemusatan perhatian. Mata ketiga ini lapar, telah lapar dalam banyak kehidupanmu yang terdahulu. Jika engkau memusatkan perhatian di mata ketiga itu, ia akan menjadi hidup. Mata ketiga itu menjadi hidup. Karena makanan telah diberikan kepadanya. Begitu engkau mengetahui bahwa pemusatan perhatian adalah makanan bagi mata ketiga, begitu engkau telah merasakan bagaimana perhatianmu ditarik dan terpusat di titik tersebut, ditarik oleh kelenjar itu, pemusatan perhatian bukan lagi hal yang sulit bagimu. Engkau hanya perlu mengetahui titik yang tepat. Oleh karenanya tutup saja matamu, biarkan kedua matamu bergerak menuju ke tengah dan rasakan titik pusat itu. Ketika engkau mulai berada di dekat titik itu, seketika itu matamu akan terpaku dan tidak bergerak. Ketika matamu tidak dapat lagi digerakkan, engkau menyadari bahwa engkau sudah ada pada titik yang tepat.

PEMUSATAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN DI HADAPAN PIKIRAN. Jika ada pemusatan perhatian, untuk pertama kalinya engkau mengalami fenomena yang aneh. Untuk pertama kalinya engkau akan melihat pikiran berjalan di hadapanmu, dan engkau menjadi penyaksi. Ini seperti layar film, berbagai pikiran lalu lalang di depanmu dan engkau penontonnya. Begitu perhatian dan kesadaranmu terpusat di mata ketiga, seketika itu engkau menjadi penonton/penyaksi bagi pikiran-pikiranmu.

Biasanya engkau bukanlah sebagai penonton/penyaksi, engkau teridentifikasi oleh pikiran. Jika ada kemarahan disitu, engkau menjadi kemarahan. Jika pikiran bergerak, engkau bukan penyaksi/penonton, engkau menjadi satu dengan pikiran, teridentifikasi, dan engkau akan bergerak bersama pikiran itu. Engkau menjadi pikiran itu sendiri, engkau mengambil wujud pikiran itu. Ketika ada sex di dalam pikiranmu engkau menjadi sex, ketika ada amarah di dalam pikiranmu engkau menjadi amarah, ketika keserakahan ada di dalam pikiranmu engkau menjadi keserakahan. Setiap pikiran yang muncul engkau menjadi teridentifikasi. Engkau tidak memiliki sekat dan jarak dari pikiranmu.

Tetapi terfokus di mata ketigamu, tiba-tiba engkau menjadi penyaksi, penonton. Melalui mata ketiga engkau menjadi penyaksi bagi pikiranmu. Melalui mata ketiga engkau dapat melihat pikiran berjalan seperti awan di langit atau seperti orang yang berjalan di jalanan.

Engkau duduk dan melalui jendela engkau melihat langit atau melihat orang di jalanan, engkau tidak lagi teridentifikasi. Saat ini engkau menyendiri, seorang penonton dari puncak bukit, dan berbeda. Sekarang jika ada kemarahan engkau dapat melihatnya

sebagai sebuah objek. Sekarang engkau dapat merasa bahwa engkau bukanlah kemarahan. Yang engkau rasakan adalah engkau dikelilingi kemarahan, awan kemarahan datang dan mengelilingimu, tapi engkau bukanlah kemarahan. Dan jika engkau bukanlah kemarahan, kemarahan itu menjadi lumpuh tak berguna, kemarahan itu tidak lagi dapat mempengaruhi, engkau tetap tidak tersentuh. Kemarahan akan datang dan pergi, dan engkau akan tetap terpusat di dalam dirimu.

Teknik ke lima ini adalah teknik untuk menemukan sang penyaksi di dalam dirimu. PUSATKAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN PIKIRAN DI HADAPAN KESADARAN. Sekarang lihat pikiran-pikiranmu, sekarang hadapi pikiran-pikiranmu itu. BIARKAN WUJUD TERISI OLEH SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DISANA BAGAI DISIRAMI CAHAYA. Ketika perhatian terpusat di mata ketiga, di antara kedua alis, dua hal yang terjadi. Pertama, engkau menjadi penyaksi atas pikiranmu.

Hal ini dapat terjadi melalui dua cara. Engkau menjadi penyaksi dan engkau tetap terpusat di mata ketiga. Berusaha lah untuk menjadi penyaksi. Apa pun yang terjadi, berusahalah menjadi penyaksi atau penonton. Jika engkau sakit, jika tubuhmu merasa gatal dan sakit, jika engkau memiliki kesedihan dan penderitaan, apa pun itu, jadilah penyaksi, disaksikan saja. Apa pun yang terjadi, jangan mengidentifikasi dirimu dengan hal itu. Jadilah penyaksi, pengamat yang mengamati. Lalu jika proses mengamati ini telah terjadi, engkau akan terpusat di mata ketiga.

Hal sebaliknya juga dapat terjadi. Jika engkau terfokus pada mata ketiga, engkau akan menjadi penyaksi. Kedua hal ini adalah hal yang sama. Jadi hal pertama adalah: Dengan terpusat pada mata ketiga diri yang menyaksikan akan muncul. Dengan begitu engkau dapat menghadapi pikiranmu. Ini adalah hal yang pertama. Dan yang kedua adalah engkau dapat merasakan hal yang sangat halus dan indah dari bernapas. Engkau akan dapat merasakan wujud pernapasan, sari pati dari proses bernapas.

Pertama-tama cobalah untuk mengerti apa yang disebut "wujud" oleh "sari pati napas". Ketika engkau bernapas, engkau tidak hanya menarik dan menghembuskan udara. Sains mengatakan engkau hanya menghirup dan menghembuskan udara, hanya oksigen, hidrogen dan gas-gas lain dalam bentuk campurannya. Ilmu pengetahuan sains mengatakan engkau bernapas udara. Tapi tantra mengatakan bahwa udara hanyalah wadah, bukan hal yang sebenarnya. Yang engkau napaskan sebenarnya adalah prana - energi hidup. Udara hanyalah medianya saja, isinya adalah prana. Engkau bernapas prana, bukan hanya udara.

Sains modern belum mampu menemukan apakah prana itu ada atau tidak, tetapi beberapa peneliti telah menemukan beberapa hal yang misterius. Bernapas bukanlah semata-mata udara. Ini sudah dirasakan oleh peneliti-peneliti modern. Khususnya oleh seorang peneliti bernama Wilhelm Reich, seorang ahli psikologi. Dia menyebut energi hidup ini sebagai "energi orgone." Ini sama dengan prana. Wilhelm Reich mengatakan ketika engkau bernapas, udara hanyalah wadahnya saja, dan isinya masih misterius dan dapat disebut orgone atau prana atau ELAN VITAL. Tapi ini sangat halus. Bukan hal material. Udara adalah materi sebagai wadahnya, tetapi isinya bukan materi, tetapi sesuatu yang sangat halus yang bukan materi yang bergerak melalui udara ini.

Dampaknya dapat dirasakan. Ketika engkau bersama seseorang yang segar dan penuh energi, engkau merasa ada energi kesegaran muncul di dalam dirimu. Jika engkau bersama orang yang sakit engkau merasa energimu dihisap olehnya seperti ada sesuatu yang diambil darimu. Ketika engkau pergi ke rumah sakit, kenapa engkau merasa begitu lelah? Energimu dihisap dari segala arah. Seluruh atmosfir rumah sakit sebenarnya sedang sakit, dan semua orang di sana membutuhkan ELAN VITAL (energi hidup) lebih banyak, lebih banyak prana. Sehingga jika engkau ada disana, tiba-tiba pranamu mengalir keluar. Mengapa terkadang engkau merasa seperti lemas dan kelelahan ketika engkau berada di keramaian? Karena pranamu sedang dihisap. Ketika engkau sedang sendiri di bawah langit di pagi hari, di bawah pohon, segera engkau merasakan kesegaran dan vitalitas di dalam dirimu, inilah prana. Setiap orang membutuhkan ruang khusus, jika ruang itu tidak diberikan, pranamu terhisap.

Wilhelm Reich melakukan banyak percobaan, tapi ia dikira orang gila. Sains memiliki takhayulnya sendiri, dan sains adalah Hal yang sangat ortodox dalam hal ini. Sains tidak dapat merasakan sesuatu yang lebih dari udara, tetapi di India kita telah melakukan dan mengalami hal yang berkaitan dengan prana sejak berabad-abad lalu.

Engkau mungkin telah mendengar atau engkau mungkin telah menyaksikan sendiri seseorang yang masuk ke keadaan SAMADHI, kesadaran kosmik, dikubur di dalam tanah, selama berhari-hari tanpa udara sedikitpun masuk. Seseorang pernah mengalami SAMADHI semacam ini (dikubur di dalam tanah) di Mesir pada tahun 1880 selama empat puluh tahun. Semua orang-orang yang menguburnya telah meninggal, karena ia keluar dari samadhinya pada tahun 1920, empat puluh tahun setelahnya. Pada tahun 1920 tidak ada yang mengira ia akan ditemukan dalam keadaan hidup, tetapi ia ditemukan dalam keadaan hidup. Dan ia tetap hidup hingga sepuluh tahun setelah itu.

Ia menjadi benar-benar pucat, tetapi ia masih hidup. Dan tidak ada kemungkinan udara masuk sehingga ia dapat bernapas. Ia ditanyai oleh para dokter dan orang-orang "apa rahasianya semua ini?" Ia menjawab "Kami tidak tahu. Yang kami tahu adalah prana dapat masuk dan mengalir di mana pun." Udara tidak dapat masuk, tetapi prana dapat masuk. Begitu engkau mengetahui bahwa engkau dapat menghirup prana secara langsung tanpa wadahnya, engkau dapat masuk ke dalam samadhi bahkan hingga berabad-abad lamanya.

Dengan fokus di mata ketiga, dengan segera engkau dapat mengamati sari pati napas, bukan napas, tetapi sari pati napas, yaitu prana. Dan jika engkau dapat mengamati sari pati napas, prana, engkau berada di titik darimana lompatan, sesuatu yang di luar batas terjadi.

Sutra/ayat ini mengatakan, BIARKAN WUJUD TERISI PENUH OLEH SARI PATI NAPAS HINGGA KE UJUNG KEPALA... Dan ketika engkau merasakan sari pati napas, prana, bayangkan saja kepalamu terisi oleh prana, bayangkan saja. Tidak perlu usaha. Aku akan

menjelaskan kepadamu bagaimana sesungguhnya imajinasi berkerja. Ketika engkau terfokus di mata ketiga, bayangkan, dan itu akan terjadi segera setelah engkau membayangkannya.

Saat ini imajinasimu tidak memiliki kekuatan apa-apa, engkau membayangkan ini dan itu tetapi tidak ada apa-apa yang terjadi. Tetapi terkadang secara tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari imajinasi bisa terjadi. Engkau membayangkan temanmu dan tiba-tiba pintu diketuk dan temanmu datang. Engkau mengatakan bahwa itu kebetulan saja temanmu datang. Terkadang imajinasimu berkerja seperti kebetulan saja. Tetapi ketika hal itu terjadi, cobalah untuk mengingat dan menganalisa segala sesuatunya. Kapan pun engkau merasa bahwa imajinasimu menjadi kenyataan, pergilah ke dalam dirimu dan amati. Pasti fokus perhatianmu mendekati mata ketiga. Kapan pun kebetulan itu terjadi, ini bukanlah kebetulan. Ini terlihat seperti kebetulan karena engkau tidak mengetahui sains rahasianya. Kesadaranmu pasti telah bergerak mendekati pusat mata ketiga. Jika perhatianmu terpusat di mata ketiga, imajinasi saja sudah cukup untuk menciptakan fenomena baru.

Sutra mengatakan ketika engkau terpusat di antara kedua alis dan engkau dapat merasakan sari pati napas, BIARKAN WUJUD TERISI PENUH. Sekarang bayangkan sari pati napas ini mengisi kepalamu, khususnya bagian atasnya, Cakra SAHASRAR (Pusat psikis tertinggi). Dan ketika engkau membayangkannya, seketika itu terisi penuh. Sari pati napas ini, prana, akan menyiramimu dari atas kepalamu bagai cahaya. Dan prana ini akan mulai menyiramimu, dan di bawah siraman cahaya itu engkau akan disegarkan kembali, terlahirkan kembali. Itulah yang disebut dengan kelahiran spiritual (inner rebirth).

Jadi ada dua hal: pertama, terpusat di mata ketiga imajinasimu menjadi tajam dan sangat kuat. Itu kenapa sangat ditekankan pentingnya kemurnian diberikan. Sebelum melatih teknik ini jadilah murni. Kemurnian bukanlah konsep moral di dalam tantra, tapi kemurnian memberi dampak yang berbeda. Karena jika engkau terfokus di mata ketiga dan pikiranmu/niatmu tidak murni, imajinasimu menjadi berbahaya: berbahaya bagi dirimu sendiri dan orang lain. Jika engkau berfikir akan membunuh seseorang, jika ide ini terbersit dalam pikiranmu, dengan membayangkan saja orang itu dapat terbunuh. Itu kenapa sangat banyak ditekankan untuk menjadi murni terlebih dahulu.

Pythagoras disuruh untuk berpuasa, melewati berbagai latihan pernapasan, karena perjalanan ini adalah perjalanan menuju tempat yang berbahaya. Karena begitu ada kekuatan/kesaktian disitu ada bahaya, dan jika pikiranmu tidak murni, begitu engkau memperoleh kekuatan segera pikiran yang tidak murni itu mengambil alih dan mengendalikanmu.

Engkau telah seringkali membayangkan untuk membunuh tetapi imajinasimu tidak dapat bekerja, syukurlah. Jika ini berhasil, jika ini langsung menjadi kenyataan, maka ini akan berbahaya, bukan hanya untuk orang lain, tetapi juga untuk dirimu sendiri, karena seringkali engkau berpikir untuk bunuh diri. Jika pikiran terpusat pada mata ketiga, berpikir

bunuh diri saja akan sungguh-sungguh menjadi bunuh diri. Engkau tidak punya waktu untuk merubahnya, ini langsung terjadi.

Engkau mungkin telah melihat orang yang dihipnotis. Ketika seseorang dihipnotis, yang menghipnotis dapat mengatakan apa saja dan yang terhipnotis akan mengikuti semua yang dikatakan. Seberapa omong kosong pun, seberapa tidak masuk akal pun, seberapa tidak mungkin pun, orang yang terhipnotis akan mengikuti. Apa sebenarnya yang terjadi? Teknik ke lima ini adalah dasar dari semua ilmu hipnotis. Ketika seseorang dihipnotis ia diminta memfokuskan kedua matanya pada satu titik tertentu, pada cahaya, pada titik yang ada di dinding, atau pada mata si penghipnotis.

Ketika engkau memfokuskan kedua matamu pada satu titik tertentu, selama 3 menit pemusatan spiritual yang ada di dalam dirimu (inner attention) mulai mengalir ke mata ketigamu. Dan di saat perhatian di dalam dirimu (inner attention) mulai mengalir ke mata ketigamu, wajahmu mulai berubah. Dan si penghipnotis mengetahui kapan wajahmu berubah. Seketika itu wajahmu kehilangan gairahnya. Menjadi seperti mati, seperti ketika tidur yang mendalam. Si penghipnotis segera mengetahui ketika wajahmu kehilangan kilahnya, kehilangan kesegarannya. Ini artinya seluruh perhatianmu terserap oleh pusat mata ketiga. Wajahmu menjadi seperti mati, seluruh energimu mengalir menuju ke pusat mata ketiga.

Sekarang si penghipnotis mengetahui bahwa apa pun yang dikatakannya akan terjadi. Dia mengatakan, "Sekarang engkau tidur yang lelap", sesegera itu engkau akan tertidur. Ia akan berkata "Sekarang engkau tidak sadar" sesegera itu engkau akan menjadi tidak sadar. Sekarang apa pun dapat dilakukan. Jika ia berkata "Sekarang engkau telah menjadi Napoleon," engkau menjadi Napoleon. Engkau akan mulai bertingkah seperti Napoleon, engkau mulai bicara seperti Napoleon. Gerak tubuhmu akan berubah. Pikiran bawah sadarmu akan menjalankan perintah itu dan membuatnya menjadi nyata. Jika engkau menderita suatu penyakit, sekarang dapat diperintahkan bahwa penyakit itu sudah pergi, maka penyakit itu pergi. Atau suatu penyakit dapat diciptakan.

Hanya dengan meletakkan batu biasa dari jalanan di tanganmu, si penghipnotis dapat mengatakan "Ini adalah api di tanganmu", dan engkau akan merasakan panas yang membara, tanganmu akan terbakar, bukan hanya di pikiran tetapi pada kenyataannya. Engkau akan mengalami sensasi seperti terbakar. Apa sebenarnya yang terjadi? Tidak ada api, hanya sebuah batu biasa dan dingin. Bagaimana caranya? Bagaimana rasa terbakar itu terjadi? Engkau terfokus di mata ketiga, si penghipnotis telah memberikan sugesti pada imajinasimu, dan imajinasi itu diwujudkan. Jika si penghipnotis mengatakan, "Sekarang engkau mati," engkau akan langsung mati. Jantungmu akan berhenti. Benar-benar berhenti.

Ini terjadi karena mata ketiga. Di mata ketiga, imajinasi/khayalan dan kenyataan bukanlah dua hal yang berbeda. Imajinasi adalah sebuah fakta. Bayangkan maka terjadi. Tidak ada

jarak antara mimpi dan kenyataan. Mimpikan maka akan menjadi nyata. Oleh karenanya kenapa Shankara (Adi Sankaracharya) mengatakan bahwa seluruh alam semesta ini adalah mimpi dari sang Illahi. Ini karena sang Illahi terpusat di mata ketiga, selalu, selamanya, sehingga apa pun yang dimimpikan sang Illahi menjadi nyata. Jika engkau juga terpusat di mata ketiga, apa pun yang engkau impikan menjadi nyata.

Sariputta (Sansekerta: Sariputra) datang menemui Buddha. Sariputta bermeditasi dengan mendalam, lalu banyak hal, banyak penglihatan/penampakan yang muncul, seperti halnya setiap orang yang masuk di kedalaman meditasi. Ia mulai melihat berbagai surga, ia mulai melihat neraka berbagai penghuni surga, para dewa, dan raksasa. Dan mereka benar-benar ada dan nyata, begitu nyata sehingga membuat dia pergi menghadap Buddha untuk melaporkan penampakan yang ia lihat di dalam meditasinya. Buddha menjawab, "Tidak ada apa-apa, hanya mimpi. Hanya mimpi!"

Tetapi Sariputta mengatakan, "Mereka sangat nyata. Bagaimana mungkin aku dapat mengatakan itu hanyalah mimpi." Ketika aku melihat bunga di dalam penglihatanku, bunga itu lebih nyata dari setiap bunga yang ada di dunia. Harumnya ada di situ. Aku dapat menyentuhnya. Bahkan ketika aku melihat-Mu, aku tidak melihat Engkau sebagai nyata, bunga itu lebih nyata dari Engkau yang berdiri dihadapanku, jadi bagaimana aku dapat membedakan yang mana yang nyata dan yang mana yang mimpi?" Buddha menjawab "Sekarang engkau terpusat pada mata ketiga, mimpi dan kenyataan adalah satu. Apa pun yang engkau mimpikan adalah nyata, begitu juga sebaliknya (apa pun yang engkau lihat di alam nyata adalah mimpi)."

Bagi mereka yang sudah terpusat di mata ketiga mimpi akan menjadi nyata dan seluruh Alam semesta yang (terlihat) nyata ini akan menjadi mimpi, karena ketika engkau mengetahui mimpi dapat menjadi nyata engkau mengetahui tidak ada perbedaan yang mendasar antara mimpi dan kenyataan. Jadi ketika Shankara mengatakan bahwa seluruh Alam semesta ini adalah MAYA (ilusi, khayalan, palsu, tidak nyata, fatamorgana), mimpi sang illahi, ia tidak mengatakan sebuah dalil teori, bukan sebuah pernyataan filosofis. Yang Shankara katakan adalah sebuah pengalaman spiritual langsung (inner experience) dari seseorang yang telah terpusat di mata ketiga.

Ketika engkau terpusat di mata ketiga, bayangkan saja esensi prana menyiramimu dari ujung kepala, seperti seolah-olah engkau duduk di bawah pohon lalu engkau disirami dengan bunga-bunga, atau engkau berada di sebuah tanah lapang lalu ada awan yang menyiramimu dengan hujan, atau engkau sedang duduk di pagi hari dan matahari terbit dan sinar mentari pagi menyinarimu. Bayangkan, dan sesegera itu engkau disirami, bermandikan cahaya yang mengalir dari ujung kepalamu. Cahaya yang menyiramimu ini menciptakanmu kembali, memberikanmu sebuah kelahiran baru. Engkau terlahir kembali (sebagai makhluk spiritual).

Teknik keenam:

KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI, JAGA PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS, DAN TERUS BERLATIH, DALAM BEBERAPA HARI AKAN LAHIR SEBAGAI YANG BARU.

KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI, JAGA PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS ... Lupakan napas - jagalah perhatian di antaranya. Satu napas telah datang/masuk: sebelum ia kembali, sebelum ia dihembuskan keluar, ada celah, sela waktu. Satu napas sudah keluar; sebelum ia diambil/masuk lagi, ada sela waktu/celah. DALAM KEGIATAN DUNIAWI JAGA PERHATIAN DI ANTARA KEDUA NAPAS, DAN TERUS BERLATIH, DALAM BEBERAPA HARI, AKAN LAHIR SEBAGAI YANG BARU. Tapi ini harus dilakukan terus menerus. Teknik keenam ini harus dilakukan terus menerus. Itulah mengapa hal ini disebutkan: KETIKA BERADA DALAM AKTIVITAS DUNIAWI ... Apapun yang engkau lakukan, jagalah perhatianmu dalam celah di antara dua napas. Tapi itu harus dilatih selama dalam beraktivitas.

Kita telah membahas satu teknik yang mirip. Sekarang hanya ada perbedaan ini, bahwa ini harus dilatih selama dalam kegiatan duniawi. Tidak melatihnya dalam isolasi/pengasingan/kesendirian. Ini harus dilakukan saat engkau sedang melakukan sesuatu yang lain. Engkau sedang makan - teruslah makan dan menjadi penuh perhatian akan celah itu. Engkau sedang berjalan - teruslah berjalan dan menjadi penuh perhatian akan celah itu. Engkau akan tidur - berbaring, biarkan tidur datang, tapi engkau terus menjadi penuh perhatian akan celah itu. Mengapa dalam kegiatan? Karena kegiatan mengalihkan perhatian pikiran, kegiatan memanggil perhatianmu lagi dan lagi. Jangan terganggu/terbagi perhatianmu, tetaplh pada celah itu. Dan jangan menghentikan kegiatan, biarkan kegiatan itu berlanjut. Engkau akan memiliki dua lapisan keberadaan - melakukan dan menjadi.

Kita memiliki dua lapisan keberadaan: dunia perbuatan dan dunia jiwa/keberadaan (*being*); garis lingkaran dan pusatnya. Teruslah bekerja di garis lingkaran, di sekelilingnya; jangan menghentikannya. Tapi teruslah bekerja dengan penuh perhatian di pusatnya juga. Apa yang akan terjadi? Aktivitasmu akan menjadi sebuah sandiwara, seperti jika engkau sedang memainkan satu peran.

Engkau sedang memainkan satu peran - misalnya, dalam sebuah drama. Engkau telah menjadi Rama atau engkau telah menjadi Kristus. Engkau terus bersandiwara sebagai Kristus atau sebagai Rama, dan engkau masih tetap dirimu sendiri. Di pusatnya, engkau tahu siapa engkau; di pinggirnya engkau terus berperan sebagai Rama, Kristus atau siapa pun. Engkau tahu engkau bukan Rama - engkau bersandiwara. Engkau tahu siapa engkau. Perhatianmu berpusat dalam dirimu; aktivitasmu terus berlanjut di sekelilingnya.

Jika metode ini dilatih, seluruh hidupmu akan menjadi drama yang panjang. Engkau akan menjadi seorang aktor yang memainkan peran, tetapi terus-menerus berpusat di celah itu. Jika engkau lupa akan celah itu maka engkau tidak memainkan perannya, engkau telah menjadi peran itu. Lalu itu bukan lagi sebuah drama; engkau telah salah mengartikannya sebagai kehidupan. Itulah yang telah kita lakukan. Semua orang berpikir ia sedang menjalani hidup. Itu bukan hidup, itu hanyalah sebuah peran - bagian yang telah diberikan kepadamu oleh masyarakat, oleh keadaan, oleh budaya, oleh tradisi, negara, situasi. Engkau telah diberi sebuah peran dan engkau sedang memainkannya; engkau telah menjadi teridentifikasi dengannya. Untuk memecahkan identifikasi itu maka ada teknik ini.

Krishna memiliki banyak nama. Krishna adalah salah satu aktor terbesar. Dia terus berpusat pada dirinya sendiri dan bermain - bermain banyak peran, banyak permainan,

tapi benar-benar tidak serius. Keseriusan berasal dari identifikasi. Jika engkau benar-benar menjadi Rama dalam drama itu maka pasti akan ada banyak masalah. Masalah-masalah itu akan keluar dari keseriusanmu. Ketika Sita diculik engkau mungkin mengalami serangan jantung, dan seluruh permainan/sandiwaranya harus dihentikan. Jika engkau benar-benar menjadi Rama serangan jantung itu pasti ... bahkan gagal jantung.

Tapi engkau hanyalah seorang aktor. Sita diculik, tapi tidak ada yang diculik. Engkau akan kembali ke rumahmu dan engkau akan tidur dengan damai. Bahkan tidak dalam mimpimu engkau akan merasa bahwa Sita diculik. Ketika Sita benar-benar diculik, Rama sendiri meratap, menangis dan bertanya kepada pohon-pohon, "Di mana Sita-ku telah pergi? Siapa yang telah mengambilnya?" Tapi ini adalah hal yang perlu dipahami. Jika Rama benar-benar menangis dan bertanya pada pohon-pohon, ia telah menjadi teridentifikasi. Dia tidak lagi Rama; ia tidak lagi satu pribadi yang ilahi.

Ini adalah hal untuk diingat, bahwa untuk Rama kehidupan nyatanya juga hanya satu peran. Engkau telah melihat aktor-aktor lain bermain sebagai Rama, tapi Rama sendiri hanya sedang memainkan peranannya - di panggung yang lebih besar, tentu saja.

India memiliki cerita yang sangat indah tentang hal itu. Aku pikir cerita itu unik; tidak ada tempat lain di dunia dimana hal seperti itu ada. Diceritakan bahwa Valmiki menulis RAMAYANA sebelum Rama lahir, dan kemudian Rama harus mengikuti (jalan ceritanya). Jadi sesungguhnya, tindakan pertama dari Rama juga hanyalah satu drama. Ceritanya ditulis sebelum Rama lahir dan kemudian Rama harus mengikutinya, jadi apa yang bisa dia lakukan? Ketika seorang pria seperti Valmiki menulis ceritanya, Rama harus mengikuti. Jadi semuanya sudah diatur/ditetapkan. Sita akan diculik dan perang itu harus berlangsung/terjadi.

Jika engkau dapat memahami hal ini, maka engkau dapat memahami teori takdir, BHAGYA - nasib. Ini memiliki makna yang sangat dalam. Dan artinya adalah, jika engkau menganggap bahwa segala sesuatunya sudah diatur/ditetapkan untukmu, hidupmu menjadi sebuah drama. Jika engkau memainkan peran Rama dalam drama, engkau tidak dapat mengubahnya, semuanya sudah ditetapkan, bahkan dialogmu. Jika engkau mengatakan sesuatu kepada Sita itu hanya mengulang sesuatu yang sudah ditetapkan. Engkau tidak dapat mengubahnya jika hidup dianggap sebagai sudah tetap/diatur.

Misalnya, engkau akan mati pada hari tertentu - itu sudah tetap. Ketika engkau akan mati engkau akan menangis, tetapi itu sudah tetap. Dan orang ini dan itu akan berada di sekitarmu - itu sudah tetap. Jika semuanya adalah tetap, segala sesuatunya menjadi sebuah drama. Jika semuanya adalah tetap, itu berarti engkau hanya perlu memerankannya. Engkau tidak diminta untuk menjalaninya sebagai hidup (*to live it*), engkau hanya diminta untuk memerankannya.

Teknik ini, teknik keenam, hanya untuk membuat dirimu sendiri sebuah psikodrama - hanya sebuah sandiwara. Engkau memusatkan perhatian pada celah di antara dua napas dan kehidupan berlanjut, di pinggiran/lingkaran luar. Jika perhatianmu ada di pusat, maka perhatianmu tidak benar-benar ada di pinggiran/lingkaran luar - itu hanya "perhatian-sampingan"; itu hanya terjadi di suatu tempat di dekat perhatianmu. Engkau bisa merasakannya, engkau bisa mengetahuinya, tetapi itu tidak penting. Seolah-olah itu tidak terjadi padamu. Aku akan mengulangi ini: jika engkau berlatih teknik keenam ini, seluruh hidupmu akan menjadi seolah-olah tidak terjadi padamu, seolah-olah itu terjadi pada orang lain.

Teknik ketujuh: DENGAN NAPAS YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI, KETIKA Napas MENCAPAI HATI PADA SAAT TIDUR, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Semakin lama engkau sedang memasuki lapisan yang lebih dalam. DENGAN Napas YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI ... Jika engkau mengenal mata ketiga maka engkau tahu napas yang tidak berwujud, prana yang tak terlihat di tengah dahi, dan kemudian engkau tahu siraman itu - energi, mandi cahaya. KETIKA Napas MENCAPAI HATI ... Ketika siraman itu akan mencapai hatimu ... PADA SAAT TIDUR, MEMILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI.

Bagilah teknik ini ke dalam tiga bagian. Satu, engkau harus dapat merasakan prana dalam napas - bagian yang tidak berwujud dari itu, bagian yang tak terlihat dari itu, bagian bukan-materi itu. Itu terjadi jika engkau menjadi penuh perhatian di antara kedua alis; lalu itu terjadi dengan mudahnya. Jika engkau penuh perhatian dalam celah napas, lalu itu juga akan terjadi, tapi sedikit kurang mudah. Jika engkau menyadari pusat di pusarmu di mana napas datang dan menyentuh dan pergi keluar, itu juga akan terjadi, tetapi itu kurang mudah. Cara termudah untuk mengetahui bagian yang tak terlihat dari napas adalah menjadi terpusat di mata ketiga. Tapi di mana pun engkau terpusat, itu akan terjadi, engkau mulai merasakan prana yang mengalir masuk.

Jika engkau dapat merasakan prana mengalir ke dalam dirimu, engkau bisa tahu kapan engkau akan mati. Enam bulan sebelum hari kematianmu, engkau mulai mengetahui, jika engkau bisa merasakan bagian yang tak terlihat dari napas. Mengapa begitu banyak orang kudus menyatakan hari kematian mereka? Itu mudah, karena jika engkau dapat melihat isi dari napas, prana mengalir ke dalam dirimu, saat proses itu membalik engkau bisa merasakannya. Sebelum engkau mati, enam bulan sebelum engkau mati, prosesnya membalik: prana mulai mengalir keluar darimu. Kemudian napas itu bukan membawanya ke dalam. Malahan, sebaliknya, napas membawanya keluar - napas yang sama.

Engkau tidak bisa merasakan itu karena engkau tidak tahu bagian yang tak terlihat - engkau tahu hanya yang terlihat, engkau tahu hanya kendaraannya. Kendaraan itu akan sama. Sekarang napas membawa prana masuk, meninggalkannya disana; lalu kendaraan itu kembali kosong. Lalu, sekali lagi ia diisi dengan prana dan masuk ke dalam. Jadi napas masuk dan napas keluar itu tidak sama, ingat. Napas yang masuk dan napas yang keluar adalah sama seperti kendaraan, tapi napas masuk diisi dengan prana dan napas keluar itu kosong. Engkau telah mengambil prana masuk dan napas menjadi kosong.

Yang sebaliknya terjadi ketika engkau mendekati kematian. Napas yang masuk datang tanpa prana, kosong, karena tubuhmu tidak dapat menghisap prana dari semesta. Engkau akan mati; tidak ada kebutuhan untuk itu. Seluruh proses telah dibalik. Dan ketika napas keluar, ia membawa pranamu keluar. Orang yang telah mampu melihat yang tak terlihat bisa mengetahui hari kematiannya segera. Enam bulan sebelumnya, prosesnya membalik.

Sutra ini sangat, sangat penting: DENGAN NAPAS YANG TIDAK BERWUJUD DI PUSAT DAHI, KETIKA NAPAS MENCAPAI HATI PADA SAAT TIDUR, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Saat engkau jatuh tertidur teknik ini harus dilatih - karena hanya di sini, tidak pada waktu lainnya. Ketika engkau jatuh tertidur, hanya kemudian; itu adalah saat yang tepat untuk berlatih teknik ini. Engkau tertidur. Segera, segera, tidur menguasai. Dalam sejenak, kesadaranmu akan larut; engkau tidak akan menyadari. Sebelum saat itu tiba, jadilah sadar - sadar akan napas dan prana yang tak terlihat, dan rasakan itu datang ke jantung.

Teruslah rasakan bahwa nafas tak berwujud itu datang ke jantung. Prana masuk dari jantungmu ke dalam tubuh. Teruslah rasakan bahwa prana menuju ke jantung, dan biarkan tidur datang saat engkau terus menerus merasakan itu. Engkau terus merasakan, dan biarkan tidur datang dan menenggelamkan dirimu.

Jika ini terjadi - bahwa engkau merasakan napas yang tak terlihat datang ke jantung dan tidur menguasai - engkau akan menjadi sadar dalam mimpi. Engkau akan tahu bahwa engkau sedang bermimpi. Biasanya kita tidak tahu bahwa kita sedang bermimpi. Sementara engkau bermimpi engkau berpikir bahwa ini adalah kenyataan. Itu juga terjadi karena mata ketiga. Apakah engkau pernah melihat orang tertidur? Matanya bergerak ke atas dan menjadi terfokus dalam mata ketiga. Jika engkau belum melihat, maka lihatlah.

Anakmu sedang tidur ... buka saja matanya dan lihatlah di mana matanya. Pupil matanya sudah naik dan mereka terfokus pada mata ketiga. Aku katakan lihatlah pada anak-anak, jangan melihat pada orang dewasa - mereka tidak bisa dipercaya karena tidur orang dewasa tidak dalam. Mereka hanya akan berpikir bahwa mereka tertidur. Lihatlah pada anak-anak, mata mereka bergerak ke atas. Mereka menjadi terfokus dalam mata ketiga. Karena pemusatan pada mata ketiga ini engkau menganggap mimpimu sebagai nyata, engkau tidak dapat merasakan mereka adalah mimpi - mereka adalah nyata. Engkau akan tahu ketika engkau bangun di pagi hari. Maka engkau akan tahu bahwa "Aku sedang bermimpi." Tapi ini nanti, kesadaran setelah mengingat kembali. Engkau tidak dapat menyadari dalam mimpi bahwa engkau sedang bermimpi. Jika engkau menyadarinya, maka ada dua lapisan: mimpi ada tapi engkau terjaga, engkau sadar. Untuk orang yang menjadi sadar dalam mimpi, sutra ini indah. Ia mengatakan, MILIKI KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI.

Jika engkau bisa menyadari mimpi, engkau dapat melakukan dua hal. Engkau dapat menciptakan impian - kesatu. Biasanya engkau tidak dapat menciptakan mimpi. Begitu impotennya manusia! Engkau bahkan tidak bisa menciptakan mimpi. Jika engkau ingin memimpikan hal tertentu engkau tidak dapat memimpikannya; itu bukan di tanganmu. Begitu tak berdayanya manusia! Bahkan mimpi pun tidak bisa diciptakan. Engkau hanyalah korban dari mimpi, bukan pencipta. Satu mimpi terjadi padamu; engkau tidak bisa melakukan apa-apa. Engkau tidak dapat menghentikannya maupun menciptakannya

Tapi jika engkau bergerak ke tidur dengan mengingat hati yang dipenuhi dengan prana, terus menerus disentuh oleh prana dengan setiap napas, engkau akan menjadi tuan dari mimpimu - dan ini adalah penguasaan yang langka. Kemudian engkau bisa bermimpi apapun mimpi yang engkau suka. Katakan saja saat engkau tertidur bahwa "Aku ingin bermimpi mimpi ini," dan mimpi itu akan datang kepadamu. Katakan saja, saat mulai tertidur, "Aku tidak ingin bermimpi mimpi itu," dan mimpi itu tidak bisa memasuki pikiranmu.

Tetapi apa gunanya menjadi tuan dari mimpimu? Bukankah itu tidak berguna? Tidak, itu tidak sia-sia. Setelah engkau menjadi tuan dari mimpimu, engkau tidak akan pernah bermimpi - itu tidak masuk akal. Ketika engkau adalah tuan dari mimpimu, mimpi berhenti; tidak ada kebutuhan untuk itu. Dan ketika mimpi berhenti, tidurmu memiliki kualitas yang berbeda sama sekali, dan kualitasnya sama seperti kematian.

Kematian adalah tidur yang nyenyak, tidur yang mendalam. Jika tidurmu bisa menjadi sedalam kematian, itu berarti tidak akan ada mimpi. Bermimpi menciptakan kedangkalan dalam tidur. Engkau bergerak di permukaan karena mimpi; karena tergantung pada mimpi,

engkau bergerak di permukaan. Ketika tidak ada mimpi engkau hanya jatuh ke laut, kedalamannya tercapai.

Kematian adalah sama. Itu sebabnya orang di India selalu mengatakan bahwa tidur adalah kematian berjangka pendek, dan kematian adalah tidur yang panjang – secara kualitatif mereka adalah sama. Tidur adalah kematian sehari-hari. Kematian adalah sebuah fenomena dari-kehidupan-ke-kehidupan, tidur dari-hidup-ke-hidup. Setiap hari engkau lelah. Engkau jatuh ke dalam tidur dan engkau mendapatkan kembali vitalitasmu, gairahmu di pagi hari; engkau terlahir kembali. Setelah hidup tujuh puluh atau delapan puluh tahun engkau benar-benar lelah. Kini kematian berjangka pendek seperti itu tidak lagi dapat berguna bagimu; engkau membutuhkan kematian yang besar. Setelah kematian besar atau tidur besar itu, engkau dilahirkan kembali dengan tubuh yang sama sekali baru.

Begitu engkau bisa mengetahui tidur tanpa mimpi dan dapat menjadi sadar di dalamnya, maka tidak akan ada ketakutan akan kematian. Tak seorang pun pernah mati, tidak ada yang bisa mati – itu adalah ketidakmungkinan satu-satunya.

Hanya sehari sebelumnya aku memberitahumu bahwa kematian adalah satu-satunya kepastian, dan sekarang aku katakan kepadamu bahwa kematian adalah mustahil. Tidak ada yang pernah meninggal dan tidak ada yang bisa mati – itu adalah satu-satunya ketidak-mungkinan - karena alam semesta adalah kehidupan. Engkau terlahir kembali lagi dan lagi, tapi tidur itu begitu mendalam sehingga engkau melupakan identitas lamamu. Pikiranmu dicuci bersih dari ingatan.

Pikirkanlah itu dengan cara ini. Hari ini engkau akan tidur: di sana ada beberapa mekanisme - dan segera kita akan mengetahui ini - seperti mekanisme yang dapat menghapus rekaman di tape recorder/alat perekam, yang dapat menghapus rekaman menjadi bersih sehingga apapun yang terekam, tidak akan ada lagi. Hal yang sama juga mungkin dengan memori/ingatan, karena memori sebenarnya hanya satu rekaman yang dalam. Cepat atau lambat kita akan memiliki mekanisme yang dapat diletakkan di kepala dan itu akan membersihkan pikiranmu sepenuhnya. Di pagi hari engkau tidak akan lagi menjadi orang yang sama karena engkau tidak akan mampu mengingat siapa orang itu yang pergi tidur. Maka tidurmu akan terlihat seperti mati. Akan ada ketidak-berlanjutan; engkau tidak akan mampu mengingat siapa yang pergi tidur. Hal ini terjadi secara alami. Ketika engkau mati dan engkau dilahirkan kembali, engkau tidak dapat mengingat siapa yang sudah meninggal. Engkau mengawalinya lagi.

Dengan teknik ini, pertama engkau akan menjadi tuan dari mimpimu - yaitu, bermimpi akan berhenti. Atau jika engkau ingin bermimpi engkau akan dapat bermimpi, tapi mimpi akan menjadi disengaja. Ini tidak akan tidak-sengaja, itu tidak akan dipaksakan padamu; engkau tidak akan menjadi korban. Maka kualitas tidurmu akan menjadi seperti kematian. Maka engkau akan tahu bahwa kematian adalah tidur.

Itulah sebabnya sutra ini mengatakan: KENDALI ATAS MIMPI DAN ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Engkau akan tahu bahwa kematian hanyalah tidur yang panjang - dan itu membantu dan indah karena itu memberikanmu kehidupan baru; itu memberimu segala sesuatu yang baru. Kematian berhenti terjadi... dengan berhentinya bermimpi, kematian berhenti.

Ada arti lain untuk menguasai kematian, menguasai arah atas kematian. Jika engkau bisa merasa bahwa kematian hanya satu tidur, engkau akan dapat mengarahkannya. Jika

engkau dapat mengarahkan mimpimu, engkau dapat mengarahkan kematianmu juga. Engkau dapat memilih di mana engkau akan dilahirkan kembali, kepada siapa, kapan, dalam bentuk apa; engkau akan menjadi tuan bagi kelahiranmu juga.

Buddha telah meninggal ... Aku tidak mengacu pada kehidupannya yang terakhir, tetapi untuk satu kehidupan sebelumnya, sebelum ia menjadi Buddha. Sebelum meninggal dia berkata, "Aku akan lahir dari orang tua ini dan itu; orang tersebut akan menjadi ibuku, orang tersebut akan menjadi ayahku. Tapi ibuku akan segera mati ... ketika aku lahir ibuku akan segera mati. Sebelum aku lahir ibuku akan memiliki mimpi tertentu." Tidak saja engkau dapat menguasai akan mimpimu, engkau dapat menguasai mimpi orang lain juga. Jadi Buddha, sebagai contoh, berkata, "mimpi tertentu akan terjadi. Ketika aku akan berada di dalam rahim, ibuku akan mendapatkan mimpi tertentu. Jadi, setiap kali seorang wanita memiliki mimpi-mimpi dalam urutan ini, ketahuilah bahwa aku akan lahir darinya."

Dan itu terjadi. Ibu sang Buddha bermimpi dengan urutan yang sama. Urutan itu dikenal di seluruh India, karena itu bukan pernyataan biasa. Hal itu diketahui semua orang, terutama mereka yang tertarik pada agama dan hal-hal yang lebih dalam dari kehidupan dan jalan kehidupan esoteris. Hal itu sudah diketahui, sehingga mimpi bisa ditafsirkan. Freud bukan penafsir pertama - dan, tentu saja, bukan yang terdalam. Hanya di Barat adalah dia adalah yang pertama.

Jadi ayah sang Buddha segera memanggil para penafsir mimpi, Freuds dan Jungs dari zaman itu, dan ia bertanya, "Apa arti urutan mimpi ini? Aku takut. Mimpi-mimpi ini jarang, dan mereka terus berulang dalam urutan yang sama. Ada satu, dua, tiga, empat, lima, enam mimpi yang terus menerus berulang. Ada mimpi yang sama, seperti jika ada yang melihat film yang sama lagi dan lagi. Apa yang terjadi?"

Jadi mereka mengatakan kepadanya, "Engkau akan menjadi ayah dari satu jiwa yang agung - orang yang akan menjadi seorang Buddha. Tapi kemudian istrimu akan berada dalam bahaya, karena setiap kali buddha ini lahir sulit bagi ibunya untuk bertahan hidup."

Ayahnya bertanya, "Mengapa?" Para penafsir berkata, "Kami tidak bisa mengatakan mengapa, tapi jiwa ini yang akan lahir telah membuat pernyataan bahwa ketika ia akan dilahirkan kembali, ibunya akan langsung mati."

Belakangan Buddha ditanya, "Mengapa ibumu mati segera?" Ia berkata, "Melahirkan seorang Buddha adalah peristiwa yang begitu besar sehingga segala sesuatunya menjadi sia-sia setelah itu. Jadi ibunya tidak bisa hidup. Ibunya harus dilahirkan kembali untuk memulai dari awal. Melahirkan seorang Buddha adalah suatu klimaks, itu adalah puncaknya, sedemikian sehingga ibunya tidak bisa hidup sesudahnya."

Jadi ibunya meninggal. Dan Buddha telah mengatakan dalam kehidupan sebelumnya bahwa ia akan lahir saat ibunya sedang berdiri di bawah pohon palem - dan itu terjadi. Ibunya berdiri di bawah pohon palem - berdiri di saat Buddha lahir. Dan dia berkata, "Aku akan lahir saat ibuku sedang berdiri di bawah pohon palem, dan aku akan mengambil tujuh langkah. Segera, aku akan berjalan. Ini adalah tanda-tanda yang aku berikan kepadamu," katanya, "sehingga engkau akan tahu bahwa seorang buddha sudah lahir." Dan ia melakukan semuanya.

Dan ini tidak hanya demikian dengan Buddha. Ini juga terjadi dengan Yesus, ini juga terjadi dengan Mahavira, ini juga terjadi dengan banyak orang lainnya. Setiap Jaina Tirthankara telah meramalkan dalam kehidupan sebelumnya bagaimana ia akan lahir. Dan

mereka telah memberikan urutan mimpi tertentu - bahwa ini dan itu akan menjadi simbol/ tanda-tandanya - dan mereka telah menceritakan bagaimana itu akan terjadi.

Engkau dapat mengendalikan, engkau dapat mengarahkan. Begitu engkau dapat mengarahkan mimpimu, engkau dapat mengarahkan segala sesuatu, karena mimpi adalah yang sangat mendasar dari dunia ini. Hidup ini terbuat dari (hal-hal) mimpi. Setelah engkau dapat mengarahkan mimpimu, engkau dapat mengarahkan semuanya. Sutra ini mengatakan, ATAS KEMATIAN ITU SENDIRI. Maka orang dapat memberikan kelahiran tertentu, kehidupan tertentu untuk dirinya.

Kita hanyalah korban. Kita tidak tahu mengapa kita dilahirkan, mengapa kita mati. Siapa yang mengarahkan kita - dan mengapa? Tampaknya tidak ada alasan. Semuanya tampaknya hanya seperti satu kekacauan, hanya kebetulan. Ini karena kita bukan tuan. Begitu kita adalah tuan itu tidak seperti ini.

Teknik kedelapan: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI. Ada sedikit perbedaan dalam teknik-teknik ini - sedikit modifikasi. Tapi meskipun perbedaannya sedikit pada tekniknya, untukmu mereka mungkin menjadi besar. Sebuah kata tunggal membuat perbedaan besar. DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS. Napas yang masuk memiliki satu persimpangan di mana ia berbalik arah, napas keluar memiliki persimpangan lain di mana ia berbalik arah. Dengan dua pemutaran/pembelokkan ini - dan kita telah membahas pemutaran ini - sedikit perbedaan dibuat: yaitu, sedikit di tekniknya, tapi bagi para pencari mungkin menjadi besar. Hanya satu syarat yang ditambahkan - DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, - dan seluruh tekniknya menjadi berbeda.

Dalam bentuk pertamanya, tidak ada pertanyaan tentang bhakti, hanya teknik ilmiah. Engkau melakukannya, dan itu bekerja. Tetapi ada orang yang tidak bisa melakukan teknik yang begitu kering dan ilmiah. Mereka yang berorientasi hati, mereka yang menjadi milik dunia pengabdian/bakti, untuk mereka sedikit perbedaan ini telah dibuat: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI.

Jika engkau bukan dari yang cenderung ilmiah, dari sikap ilmiah, jika engkau bukan pikiran ilmiah, maka cobalah ini: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM – dengan keyakinan, cinta, kepercayaan - PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI. Bagaimana cara melakukan ini? Bagaimana? Engkau dapat memiliki pengabdian/bakti kepada seseorang: kepada Krishna, kepada Kristus engkau dapat memiliki pengabdian. Tapi bagaimana engkau bisa memiliki pengabdian kepada dirimu sendiri, kepada persimpangan bernapas ini? Fenomena ini tampaknya benar-benar bukan-bakti. Tapi itu tergantung.

Tantra mengatakan bahwa tubuh adalah kuil. Tubuhmu adalah bait Allah, tempat tinggal ilahi, jadi jangan memperlakukan tubuhmu sebagai objek. Tubuh adalah kudus, tubuh adalah suci. Dan di saat engkau menarik napas masuk, tidak hanya engkau yang menarik napas, itu adalah ke-ilahi-an dalam dirimu. Engkau sedang makan, engkau sedang bergerak atau berjalan ... lihatlah dengan cara ini: itu bukan engkau, tapi yang ilahi bergerak di dalam dirimu. Lalu semuanya menjadi benar-benar bhakti.

Dikatakan tentang banyak orang kudus bahwa mereka mencintai tubuh mereka. Mereka memperlakukan tubuh mereka seolah-olah tubuh mereka milik kekasih mereka. Engkau dapat memperlakukan tubuhmu dengan cara ini atau engkau dapat memperlakukannya seperti mekanisme - itu sekali lagi adalah satu sikap. Engkau dapat memperlakukannya dengan rasa bersalah, dosa; engkau dapat memperlakukannya sebagai sesuatu yang kotor; engkau dapat memperlakukannya sebagai sesuatu yang menakutkan, sebagai sebuah keajaiban; engkau dapat memperlakukannya sebagai tempat tinggal ilahi. Itu tergantung padamu. Jika engkau dapat memperlakukan tubuhmu sebagai kuil, maka teknik ini akan membantu - DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM....

Cobalah itu. Saat engkau sedang makan, cobalah itu. Jangan berpikir bahwa ENKKAU sedang makan. Berpikirlah bahwa yang ilahi di dalam dirimu lah yang sedang makan, dan lihatlah perubahannya. Engkau sedang makan makanan yang sama, engkau adalah sama, tetapi segera semuanya menjadi berbeda. Engkau sedang memberikan makanan kepada yang ilahi. Engkau sedang mandi - satu hal yang sepele, yang sangat biasa - tapi ubahlah sikapmu: rasakan bahwa engkau sedang memandikan yang ilahi di dalam dirimu. Maka teknik ini akan mudah: DENGAN RASA BAKTI YANG SANGAT MENDALAM, PUSATKAN PADA DUA PERSIMPANGAN NAPAS DAN KETAHUI YANG MENGETAHUI.

Teknik kesembilan: BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU. ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA. ATAU HISAP SESUATU DAN JADILAH YANG MENGHISAP.

BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. Cobalah itu: tiba-tiba engkau sudah mati. Tinggalkan tubuh! Jangan bergerak, karena engkau sudah mati. Coba bayangkan bahwa engkau sudah mati. Engkau tidak dapat memindahkan tubuh, engkau tidak dapat memindahkan mata, engkau tidak bisa menangis, engkau tidak bisa berteriak, engkau tidak dapat melakukan apa-apa, engkau hanya mati. Dan kemudian rasakan bagaimana rasanya. Tapi jangan menipu. Engkau bisa menipu - engkau bisa menggerakkan tubuh sedikit. Jangan bergerak. Jika beberapa nyamuk disana, lalu perlakukan tubuh seolah-olah itu sudah mati. Ini adalah salah satu teknik yang paling banyak digunakan.

Ramana Maharshi mencapai pencerahan melalui teknik ini, tapi itu bukan teknik yang digunakan olehnya dalam hidupnya. Dalam hidupnya itu tiba-tiba terjadi, secara spontan. Tapi dia pasti telah bertahan dengan teknik ini dalam beberapa kehidupan masa lalu, karena tidak ada yang terjadi secara spontan. Semuanya memiliki hubungan sebab akibat, suatu kausalitas. Tiba-tiba satu malam Ramana merasa - ia masih begitu muda, empat belas atau lima belas tahun pada saat itu - bahwa ia akan mati. Dan itu begitu pasti dalam pikirannya bahwa kematian telah mengambil alih. Dia tidak bisa menggerakkan tubuhnya, ia merasa seolah-olah lumpuh. Lalu ia merasa tersedak tiba-tiba, dan ia tahu bahwa sekarang jantungnya akan berhenti. Dia bahkan tidak bisa menangis dan berkata kepada orang lain, "Aku akan mati."

Kadang-kadang itu terjadi dalam beberapa mimpi buruk - engkau tidak bisa menangis, engkau tidak bisa bergerak. Bahkan ketika engkau menjadi terjaga untuk beberapa saat engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Itu terjadi. Ia memiliki kuasa mutlak atas kesadarannya, tapi tidak ada kekuasaan atas tubuhnya. Dia tahu dia ada di sana, bahwa dia ada, sadar, waspada, tapi ia merasa ia akan mati. Dan pengetahuan itu menjadi begitu pasti sehingga disana tidak ada kemungkinan lain, sehingga ia hanya menyerah. Dia menutup matanya dan tetap di sana, hanya menunggu untuk mati; ia menunggu di sana hanya untuk mati.

Segera tubuhnya menjadi kaku. Tubuhnya mati, tapi kemudian itu menjadi satu masalah. Dia tahu bahwa tubuhnya telah mati, tapi dia ada di sana dan dia tahu itu. Ia tahu bahwa ia masih hidup dan bahwa tubuhnya telah mati. Kemudian ia kembali. Di pagi hari tubuh menjadi baik-baik saja tapi orang yang sama tidak pernah kembali - karena dia telah mengenal kematian. Dia telah mengenal alam yang berbeda, dimensi yang berbeda dari kesadaran.

Dia melarikan diri dari rumah. Pengalaman kematian itu mengubah dia sepenuhnya. Ia menjadi satu dari begitu sedikit orang-orang yang tercerahkan seusianya.

Inilah tekniknya. Ini terjadi secara spontan pada Ramana, tetapi tidak akan terjadi secara spontan untukmu. Tapi cobalah. Dalam beberapa kehidupan ini mungkin menjadi spontan. Ini mungkin terjadi saat engkau sedang mencobanya. Dan jika tidak ada yang terjadi, upaya tersebut tidak pernah sia-sia. Ini ada di dalam dirimu; ia tinggal di dalam dirimu sebagai benih. Suatu waktu, ketika waktunya sudah matang dan hujan akan turun, ia akan berkecambah.

Setiap spontanitas adalah seperti ini. Benih ditaburkan beberapa waktu lalu, tetapi waktunya belum matang; tidak ada hujan. Dalam kehidupan lain waktunya menjadi matang. Engkau lebih dewasa, lebih berpengalaman, lebih frustrasi dengan dunia - lalu tiba-tiba, dalam situasi tertentu, ada hujan dan benihnya pecah, meletup.

BERBARINGLAH SELAYAKNYA MATI. MARAHLAH DENGAN MEMBARA, TETAP BEGITU. Tentu saja, saat engkau sedang sekarat itu tidak akan menjadi saat yang bahagia. Ini tidak akan menjadi begitu bahagia saat engkau sedang merasa bahwa engkau sudah mati. Takut akan membawamu, kemarahan akan datang ke dalam pikiran, atau frustrasi, kesedihan, duka, penderitaan ... apa pun. Ini akan berbeda dari satu orang ke orang lain.

Sutra itu mengatakan: **MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU.** Jika engkau merasa marah, diamlah, tetaplah begitu. Jika engkau merasa sedih, diamlah, tetaplah begitu. Jika engkau merasa cemas, takut, diamlah, tetaplah begitu. Engkau mati dan engkau tidak dapat melakukan apa-apa, jadi tetaplah begitu. Apa pun yang ada di pikiran, tubuh memang mati dan engkau tidak dapat melakukan apa-apa, jadi diamlah, tetaplah begitu.

Tinggal dalam diam itu indah. Jika engkau diam, tetap diam selama beberapa menit, tiba-tiba engkau akan merasa bahwa semuanya telah berubah. Tapi kita mulai bergerak. Jika ada beberapa emosi dalam pikiran, tubuh mulai bergerak. Itulah sebabnya kita menyebutnya "emosi" - itu menciptakan gerakan dalam tubuh. Jika engkau marah, tiba-tiba tubuhmu mulai bergerak. Jika engkau sedih, tubuhmu mulai bergerak. Itulah mengapa disebut emosi, karena ia menciptakan gerakan dalam tubuh. Rasakan mati dan jangan biarkan emosi menggerakkan tubuhmu. Biarkan mereka berada di sana, tetapi engkau **DIAMLAH/TINGGALLAH BEGITU** - tetap, mati. Apa pun yang ada di sana ... jangan ada gerakan. Diam/Tinggal! Tidak ada gerakan.

ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA. ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA ini adalah metode dari Meher Baba. Selama bertahun-tahun bersama-sama dia menatap hanya pada langit-langit kamarnya. Selama bertahun-tahun bersama-sama ia hanya terbaring mati di lantai, menatap langit-langit tanpa menggerakkan bulu mata, tanpa menggerakkan matanya. Dia akan berbaring selama berjam-jam seluruhnya, hanya menatap, tidak melakukan apa-apa. Menatap dengan mata

adalah baik, karena engkau akan menjadi terpaku lagi di mata ketiga. Dan setelah engkau terpaku dalam mata ketiga, bahkan jika engkau ingin menggerakkan kelopak mata engkau tidak bisa; mereka menjadi terkunci/tidak dapat bergerak.

Meher Baba mencapai (pencerahan) melalui teknik menatap ini, dan engkau berkata, "Bagaimana dengan latihan-latihan kecil ini ...?" Tapi selama tiga tahun ia menatap langit-langit dan tidak melakukan apa-apa. Tiga tahun adalah waktu yang lama. Lakukan ini selama tiga menit dan engkau akan merasa seolah-olah engkau telah berbaring di sana selama tiga tahun. Tiga menit akan menjadi sangat, sangat lama. Ini akan terlihat seolah-olah waktu tidak berjalan dan seakan jam telah berhenti.

Meher Baba menatap dan menatap dan menatap. Segera arus pikiran berhenti, gerakan berhenti, dan ia menjadi hanya satu kesadaran, ia menjadi hanya menatap itu sendiri. Lalu ia terdiam selama seluruh hidupnya. Dia menjadi begitu diam dalam dirinya/batinnya melalui penatapan ini sehingga menjadi mustahil baginya untuk merumuskan kata-kata lagi.

Meher Baba dulu berada di Amerika. Ada satu orang yang bisa membaca pikiran orang lain, yang bisa melakukan pembacaan pikiran, dan ia benar-benar salah satu pembaca pikiran yang paling langka. Dia akan menutup matanya, duduk di depanmu, dan dalam beberapa menit dia akan menjadi selaras denganmu dan dia akan mulai menulis apa yang engkau pikirkan. Ribuan dan ribuan kali ia diperiksa, dan ia selalu benar, selalu tepat. Jadi seseorang membawanya ke Meher Baba. Dia duduk di sana, dan itu adalah satu-satunya kegagalan hidupnya - satu-satunya kegagalan. Tapi sekali lagi kita tidak bisa mengatakan itu adalah sebuah kegagalan. Dia mencoba dan mencoba, dan ia mulai berkeringat, namun ia tidak bisa menangkap satu kata pun.

Dengan pen di tangannya, ia terdiam di sana dan berkata, "Jenis manusia apa ini? Aku tidak bisa membaca karena tidak ada yang bisa dibaca. Orang ini benar-benar kosong. Aku bahkan lupa bahwa seseorang sedang duduk di sana. Setelah menutup mataku, aku harus membukanya lagi dan melihat untuk memastikan apakah orang itu ada atau apakah ia telah melarikan diri. Jadi sulit bagiku untuk berkonsentrasi, karena saat aku menutup mataku, aku merasa ditipu - seperti orang itu telah lolos dan tidak ada seorang pun di depanku. Aku harus membuka mataku lagi, dan aku menemukan bahwa orang ini ada di sana. Dan ia tidak berpikir sama sekali." Penatapan itu, penatapan yang terus menerus itu telah menghentikan pikirannya sepenuhnya.

ATAU MENATAP TANPA MENGERAKKAN BULU MATA. ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN (PERBUATAN MENGISAP). Ini adalah sedikit modifikasi. Apapun bisa dilakukan ... engkau mati - itu cukup.

MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU. Bahkan bagian ini bisa menjadi satu teknik. Engkau berada dalam kemarahan: berbaringlah, tetaplah dalam kemarahan. Jangan bergerak darinya, jangan lakukan apa-apa, hanya tetap diam.

Krishnamurti terus berbicara tentang ini. Seluruh tekniknya tergantung pada satu hal ini: **MARAHLAH DENGAN MEMBARA, DIAMLAH/TETAPLAH BEGITU.** Jika engkau marah maka marahlah, dan tetap marah. Jangan bergerak. Jika engkau bisa tetap begitu, kemarahan akan pergi dan engkau akan keluar sebagai orang yang berbeda. Jika engkau berada dalam kecemasan, jangan lakukan apa-apa. Tetaplah di sana, tinggal di sana. Kecemasan akan pergi; engkau akan keluar sebagai orang yang berbeda. Dan begitu

engkau telah melihat pada kecemasan tanpa digerakkan olehnya, engkau akan menjadi tuannya.

ATAU MENATAP TANPA MENGGERAKKAN BULU MATA. ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN. Yang terakhir ini adalah jasmaniah dan mudah dilakukan, karena mengisap adalah hal pertama yang seorang anak harus lakukan. Mengisap adalah tindakan pertama dalam kehidupan. Ketika anak lahir, ia mulai menangis. Engkau mungkin tidak pernah mencoba menyelami mengapa ada tangisan ini. Dia tidak benar-benar menangis – itu tampaknya bagi kita bahwa ia menangis - ia hanya mengisap udara. Dan jika anak itu tidak bisa menangis, dalam beberapa menit dia akan mati, karena menangis adalah upaya pertama untuk mengisap udara. Anak itu tidak bernapas saat ia berada di dalam rahim. Dia hidup tanpa bernapas. Dia melakukan hal yang sama yang dilakukan yogi di bawah tanah. Dia hanya mendapatkan prana tanpa bernapas - prana murni dari ibunya.

Itulah mengapa cinta antara anak dan ibu adalah hal yang sama sekali berbeda dari cinta lainnya, karena prana termurni - energi - menghubungkan keduanya. Sekarang hal ini tidak pernah bisa terjadi lagi. Ada hubungan prana yang halus. Ibu itu memberikan prananya untuk anak, dan anak itu tidak bernapas sama sekali. Ketika dia lahir, dia dikeluarkan dari badan ibu ke dunia yang tidak diketahui. Sekarang prana, energi, tidak akan mencapainya dengan begitu mudah. Dia harus bernapas sendiri.

Tangisan pertama adalah upaya untuk mengisap, dan kemudian ia akan mengisap susu dari payudara ibu. Ini adalah tindakan dasar pertama yang telah engkau lakukan. Apapun yang ENKAU telah lakukan terjadi kemudian - ini adalah tindakan kehidupan yang pertama. Ini dapat dilatih juga. Sutra ini mengatakan: ATAU ISAP SESUATU DAN JADILAH PENGISAPAN. Isaplah sesuatu - isaplah udara saja, tapi lupakan udara itu dan jadilah pengisapan. Apa artinya ini? Engkau mengisap sesuatu; engkau adalah pengisap, bukan pengisapan. Engkau berdiri di belakang dan mengisap.

Sutra ini mengatakan, jangan berdiri di belakang, bergeraklah ke dalam tindakan dan jadilah pengisapan (proses/perbuatan mengisap). Cobalah apa pun yang bisa berfungsi. Engkau sedang berlari – jadilah lari, jangan menjadi pelari. Jadilah lari dan lupakan pelari. Rasakan bahwa tidak ada pelari di dalam, hanya proses berlari. Engkau adalah prosesnya, sebuah proses berlari yang seperti-sungai. Tidak ada seorang pun yang ada di dalam. Itu tenang di dalam dan hanya ada satu proses.

Pengisapan adalah baik, tetapi engkau akan merasa bahwa itu sangat sulit karena kita telah melupakan itu sepenuhnya - tetapi tidak benar-benar sepenuhnya, karena kita terus menggantinya, mencari penggantinya. Payudara ibu digantikan oleh rokok; engkau terus mengisapnya. Ini tidak lain adalah puting, payudara ibu dan putingnya. Dan ketika asap hangat mengalir ke dalam, itu adalah seperti susu yang hangat.

Jadi mereka yang tidak benar-benar diizinkan untuk mengisap payudara ibu sebanyak yang mereka inginkan akan merokok di kemudian hari. Ini adalah pengganti, tapi penggantinya pun bisa. Ketika engkau merokok jadilah pengisapan. Lupakan rokok, lupakan perokok: jadilah (proses) merokok.

Ada obyek yang engkau isap, ada subjek yang mengisap, dan proses di antara pengisapan. Jadilah pengisapan, jadilah prosesnya. Cobalah. Engkau harus mencobanya dengan banyak benda; maka engkau akan menemukan mana yang tepat untukmu.

Engkau sedang meminum air, air dingin sedang masuk - jadilah proses minum. Jangan meminum air. Lupakan air, lupakan dirimu dan rasa hausmu, hanya menjadi minum – proses itu sendiri. Jadilah kesejukan, sentuhan, masuknya, dan pengisapan yang harus diberikan kepada prosesnya.

Mengapa tidak? Apa yang akan terjadi? Jika engkau menjadi pengisapan, apa yang akan terjadi? Jika engkau dapat menjadi pengisapan, segera engkau akan menjadi murni, seperti hari pertama, anak yang baru lahir - karena itu adalah proses pertama. Engkau akan mundur dengan cara ini. Tapi keinginan besar itu ada. Jiwa terdalam manusia sangat membakar pengisapan. Dia mencoba banyak hal, tapi tidak ada yang membantu karena intinya tidak terjawab. Kecuali engkau menjadi pengisapan, tidak ada yang akan membantu. Jadi cobalah itu.

Aku memberikan metode ini kepada seorang pria. Dia telah mencoba banyak hal; ia mencoba begitu banyak metode. Kemudian dia datang kepadaku, jadi aku bertanya kepadanya, "Jika aku memberimu hanya satu benda untuk dipilih dari seluruh dunia, apa yang akan engkau pilih?" Dan aku mengatakan kepadanya segera menutup matanya dan mengatakan padaku, dan tidak berpikir tentang itu. Ia menjadi takut, ragu-ragu, jadi aku bilang, "Jangan takut, jangan ragu-ragu. Jujurlah dan beritahu aku."

Dia berkata, "Ini tidak masuk akal, tapi payudara muncul di depanku."

Dan kemudian ia mulai merasa bersalah, jadi aku berkata, "Jangan merasa bersalah. Tidak ada yang salah dalam payudara; itu adalah satu dari benda-benda yang terindah, jadi mengapa merasa bersalah?"

Tapi dia mengatakan, "Ini selalu menjadi obsesiku." Dan dia berkata kepadaku, "Tolong beritahu aku dulu, maka engkau dapat melanjutkan dengan metode dan teknikmu: pertama beritahu aku mengapa aku begitu tertarik pada payudara wanita? Setiap kali aku melihat seorang wanita, hal pertama yang aku lihat adalah payudaranya. Seluruh tubuhnya tidak penting/hanya nomor dua."

Dan itu tidak hanya begitu dengan dia, itu juga begitu dengan semua orang - dengan hampir semua orang. Dan itu wajar, karena payudara ibu adalah pengalaman pertama dengan alam semesta. Ini adalah dasar. Kontak pertama dengan alam semesta adalah payudara ibu. Itulah mengapa payudara begitu menarik. Mereka terlihat cantik; mereka menarik, mereka memiliki daya magnet. Daya magnet itu berasal dari alam bawah sadarmu. Itu adalah benda pertama dengan mana engkau berhubungan, dan kontak dan hubungan itu indah, rasanya indah. Ia memberimu makanan, vitalitas instan, cinta, semuanya. Kontaknya lembut, menerima, mengundang. Hal ini tetap tinggal demikian dalam pikiran manusia.

Jadi aku katakan kepada pria itu, "Sekarang aku akan memberikanmu metodenya." Dan ini adalah metode yang aku berikan padanya, untuk menghisap sesuatu dan menjadi pengisapan. Aku katakan kepadanya, "Tutuplah saja matamu. Bayangkan payudara ibumu atau payudara siapa pun yang engkau sukai. Bayangkan, dan mulai mengisap seolah-olah ada payudara yang nyata. Mulailah mengisap." Dia mulai mengisap. Dalam waktu tiga hari ia mengisap begitu cepat, begitu liar, ia menjadi begitu terpesona olehnya. Dia berkata kepadaku, "Ini telah menjadi masalah - aku ingin mengisap sepanjang hari. Dan itu begitu indah, dan keheningan yang begitu mendalam diciptakan olehnya."

Dalam waktu tiga bulan pengisapan menjadi gerakan yang sangat, sangat tenang. Bibir berhenti, engkau bahkan tidak bisa menilai bahwa dia sedang melakukan sesuatu. Tapi pengisapan di dalam batin telah dimulai. Dia mengisap sepanjang hari. Ini menjadi sebuah mantra, sebuah JAPA - sebuah pengulangan mantra.

Setelah tiga bulan dia datang kepadaku dan berkata, "Sesuatu yang aneh sedang terjadi padaku. Sesuatu yang manis jatuh dari kepalaku ke lidahku terus menerus. Dan itu begitu manis dan begitu terisi energi sehingga aku tidak perlu makanan, tidak ada kelaparan yang tersisa. Makan telah menjadi hanya satu formalitas. Aku mengambil sesuatu agar tidak menciptakan masalah dalam keluargaku. Tapi ada sesuatu yang terus datang kepadaku. Ini begitu manis, memberi hidup.

Aku mengatakan kepadanya untuk melanjutkan. Tiga bulan kemudian, dan suatu hari ia datang seperti gila, menari kepadaku, dan dia berkata, "Pengisapan telah hilang, tapi aku orang yang berbeda. Aku bukan lagi orang yang sama yang telah datang kepadamu. Beberapa pintu telah terbuka dalam diriku. Sesuatu telah bangkit dan tidak ada keinginan yang tersisa. Sekarang aku tidak ingin apa-apa – bahkan tidak Tuhan, bahkan tidak MOKSHA - pembebasan. Aku tidak ingin apa pun. Sekarang semuanya baik-baik saja seperti apa adanya. Aku menerimanya dan aku bahagia."

Cobalah ini. Isap saja sesuatu dan jadilah pengisapan. Itu mungkin akan membantu banyak orang karena itu sangat mendasar.

Sekian saja untuk hari ini.

Saya suka OSHO. Saya tidak tahu apakah anda akan menyebutnya seorang filsuf; saya hanya memanggilnya orang yang benar-benar keren. OSHO benar-benar mengubah hidup saya. Karena cara dia berbicara tentang emosi dan energi laki-laki dan perempuan di dunia, dan bagaimana orang bereaksi terhadap dunia di sekitar mereka, itu begitu sederhana, namun memiliki kedalamannya.

-Willow Smith, Aktor

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 7. TEKHNİK-TEKHNİK YANG MEMBUATMU SANTAI DAN RINGAN
CHAPTER 7. TECHNIQUES TO PUT YOU AT EASE

7 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

10. KETIKA BERADA DALAM BELAIAN, PUTRI YANG MANIS, MASUKILAH SANG PEMBELAI SEBAGAI KEHIDUPAN YANG ABADI
11. HENTIKAN PINTU-PINTU INDERA KETIKA MERASAKAN SEEKOR SEMUT MENGGERAYANGI. LALU.
12. KETIKA DI ATAS TEMPAT TIDUR ATAU DI ATAS TEMPAT DUDUK, BIARKAN DIRIMU MENJADI TANPA BERAT (MENJADI RINGAN), MELAMPAUI PIKIRAN.

-
10. WHILE BEING CARESSED, SWEET PRINCESS, ENTER THE CARESS AS EVERLASTING LIFE.
 11. STOP THE DOORS OF THE SENSES WHEN FEELING THE CREEPING OF AN ANT. THEN.
 12. WHEN ON A BED OR A SEAT, LET YOURSELF BECOME WEIGHTLESS, BEYOND MIND.

Manusia memiliki pusat, tetapi dia tinggal di luar pusat itu - di luar pusat batinnya sendiri. Hal itu menciptakan ketegangan batin, kekacauan yang terus menerus, penderitaan. Engkau saat ini tidak berada di tempat di mana seharusnya engkau berada; engkau tidak berada di dalam keseimbanganmu yang terbaik. Engkau tidak seimbang, dan kehilangan keseimbangan ini, berada di luar pusatmu, adalah dasar dari semua ketegangan mental. Jika itu terlalu berlebih, engkau akan menjadi seperti orang gila. Seseorang yang gila adalah orang yang telah keluar dari diri sejatinya sepenuhnya. Orang yang tercerahkan hanya kebalikan dari orang gila itu. Dia berpusat di diri sejatinya.

Engkau berada di antaranya. Engkau tidak benar-benar keluar dari dirimu, dan engkau juga tidak benar-benar berada di pusatmu. Engkau hanya bergerak dalam kesenjangan di antara keduanya. Kadang-kadang engkau bergerak sangat, sangat jauh, sehingga engkau memiliki saat-saat ketika engkau menjadi gila sementara. Dalam kemarahan, dalam seks, dalam apa pun dimana engkau telah bergerak terlalu jauh dari dirimu, engkau menjadi seperti orang gila. Maka tidak ada perbedaan antara dirimu dan orang gila. Perbedaannya hanya bahwa orang gila secara permanen berada di sana dan engkau hanya sementara saja di sana. Engkau akan kembali lagi.

Ketika engkau berada dalam kemarahan itu adalah suatu bentuk kegilaan, tetapi tidak permanen. Secara kualitatif tidak ada perbedaan; secara kuantitatif ada perbedaan. Kualitasnya sama, jadi kadang-kadang engkau menyentuh kegilaan dan kadang-kadang, ketika dirimu santai, benar-benar tenang, engkau menyentuh pusatmu juga. Itu adalah saat-saat yang bahagia. Ketika itu terjadi, maka engkau menjadi seperti Buddha atau

seperti Krishna, tapi hanya sementara, sesaat. Engkau tidak akan tinggal di sana. Yang terjadi adalah, di saat engkau menyadari bahwa engkau adalah kebahagiaan lalu engkau bergerak dari hal itu. Hal ini adalah saat di mana engkau menyadari kebahagiaan itu telah berakhir.

Kita bergerak di antara kedua hal ini, tapi pergerakan ini berbahaya. Pergerakan ini berbahaya karena kemudian engkau tidak dapat membuat citra diri, citra diri yang tetap. Engkau tidak tahu siapa dirimu. Jika engkau terus-menerus bergerak dari kegilaan dan kembali menjadi berpusat pada diri sejati, jika gerakan ini adalah konstan, engkau tidak dapat memiliki citra yang solid dari dirimu sendiri. Engkau akan memiliki citra diri yang cair. Kemudian engkau menjadi tidak tahu siapa dirimu. Ini sangat sulit. Itulah mengapa engkau bahkan menjadi takut untuk mengharapkan saat-saat bahagia, sehingga engkau mencoba untuk menempatkan dirimu sendiri hanya di suatu tempat di antaranya.

Ini adalah apa yang kita maksud dengan manusia normal: ia tidak pernah menyentuh kegilaan dalam kemarahannya dan ia tidak pernah menyentuh kebebasan total itu, maupun, ekstase (kebahagiaan tertinggi) itu. Dia tidak pernah bergerak dari wujud yang solid, padat. Orang yang normal adalah orang yang benar-benar sudah mati, hidup di antara dua titik ini. Itulah sebabnya semua orang yang luar biasa - seniman besar, pelukis, penyair - mereka tidak normal. Mereka sangat cair. Kadang-kadang mereka menyentuh pusat, kadang-kadang mereka menjadi gila. Mereka bergerak cepat di antara keduanya. Tentu saja, penderitaan mereka besar, ketegangan mereka jauh berat. Mereka harus hidup di antara dua dunia, terus berubah dengan sendirinya. Itulah mengapa mereka merasa bahwa mereka tidak memiliki identitas. Mereka merasa, dalam kata-kata Colin Wilson, bahwa mereka adalah orang luar. Dalam duniamu yang normal, mereka adalah orang luar (outsiders).

Ini akan sangat membantu untuk mendefinisikan empat jenis. Pertama adalah pria normal yang memiliki ketetapan, identitas yang solid, semua tahu siapa mereka - dokter, insinyur, profesor, orang suci - yang mengetahui siapa dirinya dan tidak pernah bergerak dari sana. Dia terus-menerus menempel pada identitas, pada gambaran itu.

Kedua adalah mereka yang memiliki gambaran cair - penyair, seniman, pelukis, penyanyi. Mereka tidak tahu siapa mereka. Kadang-kadang mereka menjadi normal, kadang-kadang mereka menjadi gila, kadang-kadang mereka dapat menyentuh titik ekstasi seperti yang telah disentuh oleh Buddha.

Ketiga adalah mereka yang telah menjadi gila secara permanen. Mereka telah benar-benar keluar menjauh dari diri mereka sendiri; mereka tidak pernah kembali ke rumah mereka. Mereka bahkan tidak ingat bahwa mereka memiliki rumah.

Dan keempat adalah mereka yang telah mencapai rumah mereka ... Buddha, Kristus, Krishna.

Kategori keempat - mereka yang telah mencapai rumah mereka - adalah mereka yang benar-benar santai. Dalam kesadaran mereka tidak ada ketegangan, tidak ada usaha, tidak ada keinginan. Dalam satu kata, tidak ada keperluan untuk menjadi (becoming). Mereka tidak ingin menjadi apa-apa. Mereka adalah, mereka telah. Tidak menjadi! Dan mereka nyaman dengan keberadaan mereka. Apapun mereka, mereka nyaman dengan itu. Mereka tidak ingin mengubahnya, tidak ingin pergi ke mana pun. Mereka tidak punya masa depan. Saat ini adalah keabadian bagi mereka ... tidak ada kerinduan, tidak ada keinginan. Itu tidak berarti bahwa seorang Buddha tidak akan makan atau buddha tidak akan tidur. Dia akan makan, dia akan tidur, tetapi ini bukan keinginan. Seorang buddha

tidak akan memproyeksikan keinginan tersebut: dia tidak akan makan besok, dia akan makan hari ini.

Ingat ini. Engkau selalu makan di hari esok, engkau selalu makan di masa depan; engkau makan di masa lalu, kemarin. Sangat jarang terjadi bahwa engkau makan di hari ini. Saat engkau sedang makan hari ini, pikiranmu akan bergerak di tempat lain. Ketika engkau akan mencoba untuk pergi tidur, engkau akan mulai makan di esok hari, atau memori masa lalu yang akan muncul.

Seorang buddha akan makan pada hari ini. Dia hidup pada saat ini. Dia tidak memproyeksikan hidupnya ke depan; tidak ada masa depan baginya. Setiap kali masa depan datang, ia datang sebagai saat ini. Itu selalu hari ini, itu selalu sekarang. Jadi seorang Buddha makan, tapi dia tidak pernah makan di pikiran - ingat ini. Tidak ada otak yang makan. Sementara engkau makan di pikiranmu. Hal ini tidak masuk akal karena pikiran tidak dimaksudkan untuk makan. Semua pusat tubuhmu menjadi bingung; Seluruh pengaturan tubuh-pikiranmu tercampur, dan itu adalah kegilaan.

Seorang Buddha makan, tetapi dia tidak pernah berpikir tentang makan. Dan itu berlaku untuk semuanya. Jadi Buddha adalah sebagai orang biasa sebagaimana dirimu ketika ia makan. Jangan berpikir bahwa seorang Buddha tidak akan makan, atau ketika matahari panas di sana ia tidak akan berkeringat, atau ketika angin dingin datang dia tidak akan merasa dingin. Dia akan merasakannya, tapi dia akan selalu berada di masa sekarang, tidak pernah di masa depan. Tidak ada keinginan menjadi. Jika tidak ada menjadi maka tidak ada ketegangan. Coba pahami ini dengan sangat jelas. Jika tidak ada keinginan untuk menjadi, bagaimana bisa ada ketegangan? Ketegangan berarti engkau ingin menjadi sesuatu yang lain yang bukan dirimu.

Engkau A dan engkau ingin menjadi B; engkau miskin dan engkau ingin menjadi orang kaya; engkau jelek dan engkau ingin menjadi cantik; atau engkau bodoh dan engkau ingin menjadi orang bijak. Apapun keinginan itu, apapun keinginan, bentuknya selalu ini: A ingin menjadi B. Apapun engkau, engkau tidak puas dengan hal itu. Untuk kepuasan sesuatu yang lain yang dibutuhkan - itu adalah struktur konstan pikiran yang menginginkan. Ketika engkau mendapatkannya, pikiran akan mengatakan lagi bahwa "Ini tidak cukup, sesuatu yang lain yang dibutuhkan."

Pikiran selalu bergerak terus. Apapun yang engkau dapatkan menjadi sia-sia. Saat engkau mendapatkannya, itu menjadi tidak berguna. Ini adalah keinginan. Buddha telah menyebutnya Trishna: ini adalah menjadi.

Engkau berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan lain, dari satu dunia ke dunia lain, dan ini berlangsung terus. Hal ini tidak akan ada habisnya. Tidak ada akhir untuk itu, tidak ada akhir untuk keinginan, untuk menginginkan. Tapi jika tidak ada keinginan menjadi, jika engkau menerima benar-benar apapun dirimu - jelek atau cantik, bijaksana atau bodoh, kaya atau miskin - apapun dirimu, jika engkau menerimanya dalam totalitasnya, keinginan menjadi itu akan berhenti. Maka tidak ada ketegangan; maka ketegangan tidak dapat eksis. Maka tidak ada penderitaan. engkau menjadi tenang, engkau tidak khawatir. Pikiran tidak-menjadi ini adalah pikiran yang berpusat pada diri sejati.

Pada kutub yang berlawanan adalah orang sudah gila. Dia tidak memiliki keadaan yang tetap, ia hanya ingin menjadi. Dia telah melupakan siapa dirinya sesungguhnya. Si A telah melupakan dirinya sepenuhnya dan ia mencoba untuk menjadi B. Dia tidak lagi tahu siapa dirinya; ia hanya tahu tujuan keinginannya. Dia tidak hidup di sini dan sekarang, dia hidup

di tempat lain. Itulah sebabnya dia terlihat gila bagi kita, gila, karena engkau hidup di dunia ini dan dia tinggal dalam dunia mimpi-mimpinya. Dia bukan bagian dari duniamu, ia hidup di tempat lain. Dia telah benar-benar lupa realitas di sini dan sekarang. Dan dengan dirinya sendiri ia telah melupakan dunia di sekelilingnya, yang nyata. Dia tinggal di sebuah dunia yang tidak nyata - untuk dia, itulah satu-satunya realitas.

Seorang buddha hidup saat ini di dalam diri dan orang yang gila adalah justru sebaliknya. Dia tidak pernah tinggal di sini dan sekarang, dalam diri, tetapi selalu dalam kebutuhan menjadi - suatu tempat di cakrawala. Ini adalah dua kutub yang berlawanan.

Jadi ingat, orang gila tidak bertentangan dengan dirimu, ia menentang buddha. Dan ingat juga, Buddha tidak bertentangan dengan dirimu, ia menentang orang gila. Engkau berada di antaranya. engkau memiliki keduanya, campuran; engkau memiliki kegilaan, namun engkau memiliki saat-saat pencerahan, tetapi keduanya bercampur.

Kadang-kadang kilasan tentang pusat terjadi secara tiba-tiba, ketika engkau rileks. Ada saat-saat ketika engkau santai. Engkau sedang jatuh cinta: untuk beberapa saat, untuk satu moment, kekasihmu, yang tecinta berada bersama denganmu. Ini telah menjadi keinginan yang lama, upaya yang panjang, dan pada akhirnya sang kekasih berada bersama denganmu. Untuk sesaat pikiran berhenti berfungsi. Telah ada upaya panjang untuk dapat bersama dengan sang kekasih. Pikiran telah mendambakan dan mendambakan dan mendambakan, dan pikiran selalu berpikir, berpikir tentang sang kekasih. Sekarang sang kekasih ada di hadapanmu dan tiba-tiba pikiran tidak bisa berpikir. Proses yang lama tidak dapat dilanjutkan. Engkau telah mengharapkan kehadiran sang kekasih; sekarang kekasihmu ada disini, sehingga pikiran hanya akan berhenti.

Pada saat itu ketika sang kekasih ada, tidak ada keinginan. Engkau menjadi santai; tiba-tiba engkau dilemparkan kembali kepada dirimu sendiri. Kecuali kekasih dapat melemparkan dirimu kepada diri sejatimu sendiri itu bukan cinta. Kecuali engkau dapat menjadi dirimu yang sejati di hadapan sang kekasih, itu bukan cinta. Kecuali pikiran benar-benar berhenti berfungsi di hadapan yang terkasih, itu bukan cinta.

Kadang-kadang terjadi bahwa pikiran berhenti dan sesaat dimana tidak ada keinginan. Cinta adalah tanpa keinginan. Cobalah untuk memahami hal ini: engkau mungkin menginginkan cinta, tapi cinta adalah tanpa keinginan. Ketika cinta terjadi tidak ada keinginan; pikiran tenang, santai. Tidak ada lagi keinginan menjadi, atau tempat untuk pergi.

Namun ini hanya terjadi selama beberapa saat, jika itu dapat terjadi. Jika engkau telah benar-benar mencintai seseorang, maka itu akan terjadi selama beberapa saat. Ini adalah sebuah shock. Pikiran tidak dapat bekerja karena seluruh fungsinya telah menjadi tidak berguna, tidak masuk akal. Seseorang yang engkau rindukan kini berada di hadapanmu, dan pikiran tidak bisa memikirkan apa yang harus dilakukan sekarang.

Untuk beberapa saat seluruh mekanisme berhenti. Engkau menjadi santai di dalam dirimu. Engkau telah menyentuh keberadaanmu, pusatmu, dan engkau merasa berada di sumber kesejahteraanmu (well being). Kebahagiaan mengisi dirimu, wewangian mengelilingimu. Tiba-tiba engkau bukan orang yang sama lagi.

Itu sebabnya cinta dapat men-transformasi-kan begitu banyak. Jika engkau sedang jatuh cinta engkau tidak dapat menyembunyikannya. Itu tidak mungkin! Jika engkau sedang jatuh cinta, itu akan terlihat. Matamu, wajahmu, cara berjalanmu, cara dudukmu,

semuanya akan menunjukkan hal itu, karena engkau bukan orang yang sama lagi. Pikiran yang selalu menginginkan kini tidak ada lagi. Engkau menjadi seperti buddha hanya untuk beberapa saat. Hal ini tidak dapat dilanjutkan lebih lama karena hanya berupa shock. Segera pikiran akan mencoba untuk menemukan beberapa cara dan alasan untuk berpikir lagi.

Misalnya, pikiran mungkin mulai berpikir bahwa engkau telah mencapai tujuanmu, engkau telah mencapai cintamu, jadi sekarang apa? Apa yang akan engkau lakukan? Kemudian proyeksi dimulai, argumen dimulai. Engkau mulai berpikir, "Hari ini aku telah mencapai kekasihku, tapi apakah esok hari juga akan menjadi sama juga?" Pikiran telah mulai bekerja. Dan ketika pikiranmu mulai bekerja engkau telah bergerak lagi untuk menjadi.

Kadang-kadang bahkan tanpa cinta, hanya melalui kelelahan, seseorang dapat berhenti menginginkan. Kemudian ia dapat dilemparkan ke dirinya sendiri. Bila engkau tidak jauh dari dirimu sendiri engkau terikat untuk menjadi dirimu sendiri, tidak peduli apa yang mungkin menjadi penyebabnya. Ketika seseorang merasa sangat lelah sekali, ketika seseorang bahkan tidak merasa ingin berpikir atau memiliki keinginan, ketika seseorang merasa sangat frustrasi, tanpa harapan apapun, lalu tiba-tiba ia merasa berada di rumah. Sekarang dia tidak bisa pergi ke mana pun. Semua pintu ditutup; harapan telah menghilang - dan dengan itu keinginan menjadi pun menghilang.

Ini tidak akan lama karena pikiranmu memiliki mekanisme. Ia dapat pergi untuk beberapa saat, tapi tiba-tiba itu akan menjadi hidup lagi karena engkau tidak dapat eksis tanpa harapan, engkau harus menemukan beberapa harapan. Engkau tidak dapat hidup tanpa keinginan. Karena engkau tidak tahu bagaimana untuk dapat eksis tanpa keinginan, engkau akan harus membuat beberapa keinginan.

Dalam setiap situasi di mana hal itu terjadi, tiba-tiba pikiran berhenti berfungsi, engkau berada di pusatmu. Pada hari libur, di hutan atau di pegunungan, atau di pantai: tiba-tiba pikiran rutinmu tidak akan bekerja. Kantor tidak ada, istri tidak ada, atau suami tidak ada. Tiba-tiba ada situasi yang sangat baru, dan pikiran akan membutuhkan beberapa saat untuk berfungsi di dalamnya, untuk disesuaikan dengan itu. Pikiran terasa disesuaikan. Situasi ini sangat baru bagimu untuk bersantai, dan engkau berada di pusatmu.

Dalam saat-saat ini engkau menjadi seorang Buddha, tetapi ini hanya sesaat. Kemudian mereka akan menghantuimu, dan kemudian engkau ingin mereproduksi mereka lagi dan lagi dan mengulangi mereka. Tapi ingat, mereka terjadi secara spontan, sehingga engkau tidak dapat mengulanginya. Dan semakin engkau mencoba untuk mengulangi mereka, semakin tidak mungkin bagi mereka untuk datang kembali kepadamu.

Ini terjadi kepada semua orang. Engkau mencintai seseorang, dan pada pertemuan pertama pikiranmu berhenti untuk beberapa saat. Maka engkau menikah. Mengapa engkau menikah? Untuk mengulang saat-saat indah itu lagi dan lagi. Tapi ketika hal itu terjadi engkau belum menikah, dan mereka tidak dapat terjadi dalam pernikahan karena seluruh situasinya berbeda. Ketika dua orang bertemu untuk pertama kalinya, seluruh situasinya baru. Pikiran mereka tidak bisa berfungsi di dalamnya. Mereka begitu kewalahan oleh itu - begitu penuh dengan pengalaman baru, dengan kehidupan baru, bunga-bunga baru! Kemudian pikiran mulai berfungsi dan mereka berpikir. "Ini adalah saat-saat yang indah! Aku ingin selalu mengulanginya setiap hari, jadi aku harus menikah."

Pikiran akan menghancurkan segalanya. Pernikahan berarti pikiran. Cinta adalah spontan; pernikahan adalah menghitung. Menikah adalah hal matematika. Kemudian engkau menunggu saat-saat itu, tetapi mereka tidak akan pernah datang lagi. Itulah sebabnya setiap pria dan wanita yang sudah menikah mereka frustrasi - karena mereka sedang menunggu untuk hal-hal tertentu yang terjadi di masa lalu. Mengapa mereka tidak terjadi lagi? Mereka tidak bisa terjadi karena engkau telah kehilangan seluruh situasinya. Sekarang engkau tidak baru; sekarang tidak ada lagi spontanitas; sekarang cinta adalah rutinitas. Sekarang semuanya diharapkan dan dituntut. Sekarang cinta telah menjadi kewajiban, bukan kesenangan. Itu menyenangkan di awal; sekarang itu adalah tugas. Dan tugas tidak bisa memberikan kebahagiaan yang sama yang seperti yang dapat diberikan oleh kesenangan. Itu tidak mungkin! Pikiranmu yang telah menciptakan semuanya. Sekarang engkau terus mengharap, dan semakin engkau mengharap maka semakin kurang kemungkinan akan terjadinya hal itu.

Hal ini terjadi di mana-mana, tidak hanya dalam pernikahan. Engkau pergi ke seorang master dan mendapatkan pengalaman baru. Kehadirannya, kata-katanya, cara hidupnya yang baru. Tiba-tiba pikiranmu berhenti berfungsi. Kemudian engkau berpikir, "Ini adalah seseorang untukku, jadi aku harus datang kepadanya setiap hari." Maka engkau menikah dengannya. Hari demi hari engkau menjadi frustrasi karena engkau telah membuat tugas, rutinitas. Sekarang pengalaman-pengalaman yang sama tidak akan datang. Kemudian engkau berpikir orang ini telah menipumu atau entah bagaimana bahwa engkau telah tertipu. Kemudian engkau berpikir, "Pengalaman pertama adalah halusinasi. Mungkin aku telah dihipnotis atau sesuatu. Itu tidak nyata."

Itu nyata. Pikiran rutinmu yang membuatnya tidak nyata. Dan kemudian pikiran mencoba untuk memiliki harapan, tetapi pertama kali saat hal itu terjadi engkau sedang tidak mengharap. Engkau telah datang dengan tanpa harapan, engkau hanya terbuka untuk menerima apapun yang terjadi.

Kini engkau datang setiap hari dengan harapan, dengan pikiran yang tertutup. Itu tidak dapat terjadi. Itu selalu terjadi dalam pikiran yang terbuka; itu selalu terjadi dalam situasi yang baru. Itu tidak berarti bahwa engkau harus mengubah situasimu sehari-hari, itu hanya berarti: jangan biarkan pikiranmu untuk membuat pola. Kemudian istrimu akan baru setiap hari, suamimu akan baru setiap hari. Tapi jangan biarkan pikiran untuk membuat pola akan harapan; jangan biarkan pikiran untuk bergerak di masa depan. Kemudian master-mu akan baru setiap hari, temanmu akan baru setiap hari. Dan segala sesuatu adalah baru di dunia kecuali pikiran. Pikiran adalah satu-satunya hal yang sudah tua. Itu selalu tua.

Matahari yang terbit selalu baru setiap hari. Ia bukan matahari yang tua. Bulan selalu baru; hari, malam, bunga-bunga, pohon-pohon ... semuanya baru kecuali pikiranmu. Pikiranmu selalu tua - ingat, selalu - karena pikiran membutuhkan masa lalu, akumulasi pengalaman, pengalaman yang diproyeksikan. Pikiran membutuhkan masa lalu dan kehidupan membutuhkan saat ini. Hidup selalu penuh kebahagiaan - pikiran tidak pernah. Setiap kali engkau membiarkan pikiranmu untuk muncul, penderitaan dimulai.

Saat-saat spontan ini tidak akan terulang lagi, jadi apa yang harus dilakukan? Bagaimana dapat berada dalam keadaan santai terus menerus? Ketiga sutra ini adalah untuk ini. Ini adalah tiga teknik untuk menenangkan pikiran, teknik untuk mengendurkan saraf.

Bagaimana untuk tetap menjadi diri kita yang sejati? Bagaimana untuk tidak bergerak ke menjadi? Ini sangat sulit, sulit, tapi teknik ini dapat membantu. Teknik ini akan melemparkanmu kepada diri sejatimu sendiri.

Teknik pertama: SEMENTARA DALAM BELAIAN, PUTRI YANG MANIS, MASUKI KEHIDUPAN YANG ABADI. Shiva memulai dengan cinta. Teknik pertama adalah tentang cinta, karena cinta adalah hal yang terdekat dalam pengalamanmu di mana engkau dapat santai. Jika engkau tidak dapat mencintai, tidak mungkin bagimu untuk bersantai. Jika engkau dapat bersantai, hidupmu akan menjadi hidup yang penuh cinta.

Seorang pria yang tegang tidak dapat mencintai. Mengapa? Seorang pria yang penuh ketegangan selalu hidup dengan tujuan. Dia bisa mendapatkan uang, tetapi ia tidak bisa mencintai karena cinta tidak memiliki tujuan. Cinta bukan komoditas. Engkau tidak dapat mengakumulasi; engkau tidak dapat membuat saldo bank untuk itu; engkau tidak dapat memperkuat egomu dalam cinta. Sungguh, cinta adalah tindakan yang paling tidak masuk akal, tanpa makna di luar itu, tidak ada tujuan di luar itu. Cinta ada di dalam dirinya sendiri, tidak untuk hal lain.

Engkau mendapatkan uang UNTUK sesuatu - itu adalah sarana. Engkau membangun rumah bagi seseorang untuk hidup disitu, itu adalah sarana. Cinta bukan sarana. Mengapa engkau mencintai? Untuk apa engkau mencintai? Cinta adalah tujuan itu sendiri. Itulah sebabnya pikiran yang kalkulatif, logis, pikiran yang berpikir dalam hal tujuan, tidak dapat mencintai. Dan pikiran yang selalu berpikir dalam hal tujuan akan selalu tegang, karena tujuan hanya dapat dipenuhi di masa depan, tidak pernah berada di sini dan saat ini.

Engkau sedang membangun rumah - engkau tidak dapat hidup di dalamnya sekarang, engkau akan harus membangunnya terlebih dahulu. Engkau dapat hidup di dalamnya di masa depan, tidak sekarang. Engkau mendapatkan uang - saldo bank dinikmati di masa depan, tidak sekarang. Berarti engkau akan harus menggunakan sekarang, dan akan berakhir di masa depan.

Cinta selalu disini; tidak ada masa depan untuk itu. Itulah mengapa cinta begitu dekat dengan meditasi. Itulah mengapa kematian juga sangat dekat dengan meditasi - karena kematian juga selalu disini dan sekarang, tidak pernah bisa terjadi di masa depan. Dapatkah engkau mati di masa depan? engkau hanya hanya dapat mati di masa kini. Tidak ada yang pernah mati di masa depan. Bagaimana engkau dapat mati di masa depan? Atau bagaimana engkau dapat mati di masa lalu? Masa lalu telah berlalu, itu tidak lebih, sehingga engkau tidak dapat mati di dalamnya. Masa depan belum datang, jadi bagaimana engkau dapat mati di dalamnya?

Kematian selalu terjadi di masa sekarang. Kematian, cinta, meditasi - mereka semua terjadi pada saat ini. Jadi jika engkau takut mati, engkau tidak bisa mencintai. Jika engkau takut cinta, engkau tidak bisa bermeditasi. Jika engkau takut meditasi, hidupmu akan sia-sia. Tidak berguna bukan dalam arti tujuan apa pun, tapi tidak berguna dalam arti bahwa engkau tidak akan dapat merasakan kebahagiaan di dalamnya. Itu akan menjadi sia-sia.

Ini mungkin tampak aneh untuk menghubungkan ketiga hal ini: cinta, meditasi, kematian. Tapi tidak begitu! Mereka adalah pengalaman yang serupa. Jadi jika engkau dapat masuk ke dalam salah satunya, engkau dapat masuk ke dalam dua yang lainnya.

Shiva memulai dengan cinta. Dia mengatakan, KETIKA DALAM BELAIAN, PUTRI YANG MANIS, MASUKILAH KEHIDUPAN YANG ABADI. Apa artinya? Banyak hal! Satu: saat engkau sedang dalam cinta masa lalu telah berhenti, masa depan tidak ada. Engkau bergerak dalam dimensi masa kini. Engkau bergerak di SEKARANG. Apakah engkau pernah mencintai seseorang? Jika engkau pernah mencintai, maka engkau tahu bahwa pikiran sudah tidak ada lagi.

Itulah sebabnya mereka yang disebut orang bijak mengatakan bahwa pecinta itu buta, tanpa pikiran, gila. Pada dasarnya apa yang mereka katakan adalah benar. Pecinta ADALAH buta karena mereka tidak memiliki mata untuk masa depan, untuk menghitung apa yang akan mereka lakukan. Mereka buta; mereka tidak dapat melihat masa lalu. Apa yang terjadi dengan para pecinta? Mereka hanya bergerak disini dan sekarang tanpa pertimbangan masa lalu atau masa depan, tanpa pertimbangan konsekuensi. Itulah sebabnya mereka disebut buta. Mereka! Mereka buta bagi mereka yang berhitung, dan mereka melihat bagi mereka yang tidak berhitung. Mereka yang tidak berhitung akan melihat cinta sebagai hal yang nyata, visi yang nyata.

Jadi hal yang pertama: di saat mencintai, masa lalu dan masa depan tidak ada lagi. Kemudian, satu titik penting harus dipahami. Ketika tidak ada masa lalu dan masa depan, dapatkah engkau katakan ini adalah saat ini? Ini adalah hanya yang hadir di antara dua - antara masa lalu dan masa depan. Hal ini relatif. Jika tidak ada masa lalu dan masa depan, apa artinya menyebut saat ini sekarang? Hal ini menjadi tidak berarti. Itulah sebabnya Shiva tidak menggunakan kata 'saat ini'. Dia mengatakan, kehidupan abadi. Itu berarti keabadian ... masuk ke keabadian.

Kita membagi waktu menjadi tiga bagian - masa lalu, saat ini, masa depan. Pembagian itu palsu, benar-benar palsu. Waktu yang benar hanya masa lalu dan masa depan. Saat ini bukan bagian dari waktu. Ini adalah bagian dari keabadian. Yang telah berlalu adalah waktu; yang akan datang adalah waktu. Saat ini, adalah bukan waktu karena itu tidak pernah berlalu - itu selalu di sini. Saat ini adalah selalu di sini. Hal ini SELALU di sini! Saat ini adalah keabadian.

Jika engkau bergerak dari masa lalu, engkau tidak pernah bergerak ke masa kini. Dari masa lalu selalu bergerak ke masa depan; tidak akan menuju saat ini. Dari masa lalu engkau selalu bergerak ke masa depan. Dari saat sekarang engkau tidak pernah bisa bergerak ke masa depan. Dari saat ini engkau akan masuk lebih dalam dan lebih dalam, ke dalam kehadiran saat ini. Ini adalah kehidupan yang kekal.

Kita dapat mengatakan dengan cara ini: dari masa lalu ke masa depan adalah waktu. Dalam waktu engkau bergerak pada garis lurus. Atau kita dapat menyebutnya horisontal. Pada saat engkau berada di saat ini terjadi perubahan dimensi: Engkau bergerak secara vertikal - atas atau bawah, ke arah ketinggian atau ke arah kedalaman. Tapi kemudian engkau tidak pernah bergerak secara horisontal. Seorang Buddha, Shiva, hidup dalam kekekalan, tidak dalam waktu.

Yesus bertanya, "Apa yang akan terjadi di kerajaan Tuhan-mu?" Orang yang bertanya itu tidak bertanya tentang waktu. Dia bertanya tentang apa yang akan terjadi pada keinginannya, tentang bagaimana mereka akan terpenuhi. Dia bertanya apakah akan ada kehidupan abadi atau apakah akan ada kematian; apakah akan ada penderitaan, apakah akan ada orang-orang inferior dan superior. "Apa yang akan terjadi di dalam kerajaan Tuhan-Mu ?" Dia bertanya duniawi ini ketika ia bertanya, Dan Yesus menjawab -

jawabannya adalah seperti jawaban dari seorang biarawan Zen - "Tidak akan ada lagi waktu"

Pria yang menjawab dengan cara ini mungkin tidak mengerti sama sekali: "Tidak akan ada lagi waktu." Hanya satu jawaban ini yang dikatakan Yesus - "Tidak akan ada lagi waktu," karena waktu adalah horizontal dan Kerajaan Tuhan adalah vertikal ... itu adalah kekal. Itu selalu di sini! Engkau hanya perlu menjauh dari waktu untuk masuk ke dalamnya.

Jadi cinta adalah pintu pertama. Melalui itu, engkau dapat menjauh dari waktu. Itulah sebabnya semua orang ingin dicintai, semua orang ingin mencintai. Dan tidak ada yang tahu mengapa begitu banyak signifikansi diberikan untuk mencintai, mengapa ada semacam kerinduan yang mendalam untuk cinta. Dan kecuali engkau tahu itu benar, engkau tidak akan dapat mencintai atau dicintai, karena cinta adalah salah satu fenomena yang paling dalam di bumi ini.

Kita terus berpikir bahwa setiap orang mampu mencintai. Bukan hal ini yang terjadi - itu tidak demikian. Itulah mengapa engkau frustrasi. Cinta adalah dimensi yang berbeda, dan jika engkau mencoba untuk mencintai seseorang maka suatu saat engkau akan kecewa dalam usahamu. Dalam waktu, cinta tidak dimungkinkan.

AKU ingat satu anekdot. Meera jatuh cinta kepada Krishna. Dia adalah seorang ibu rumah tangga - istri pangeran. Pangeran menjadi cemburu terhadap Krishna. Krishna tidak ada; Krishna tidak hadir, Krishna bukanlah tubuh fisik. Ada kesenjangan lima ribu tahun antara keberadaan fisik Krishna dan keberadaan fisik Meera saat ini. Jadi sungguh, bagaimana Meera bisa mencintai Krishna? Jarak waktu yang begitu besar.

Suatu hari pangeran, suaminya, bertanya kepada Meera, "Engkau terus berbicara tentang cintamu, engkau pergi menari dan bernyanyi tentang Krishna, tapi di mana dia? Dengan siapa engkau begitu jatuh cinta? Dengan siapa engkau berbicara terus? "Meera berbicara dengan Krishna, bernyanyi, tertawa, berkelahi. Dia seperti sudah gila - dia, di mata kita. Pangeran berkata, "Apakah engkau sudah gila? Dimana Krishna mu? Siapa yang engkau cintai? Dengan siapa engkau berbicara? Aku di sini, dan engkau telah benar-benar melupakan aku."

Meera mengatakan, "Krishna di sini - engkau tidak di sini - karena Krishna adalah kekal; engkau tidak. Dia akan selalu berada di sini, dia selalu disini, dia disini. Engkau tidak akan berada di sini; engkau tidak disini. Engkau tidak di sini suatu hari nanti, engkau tidak akan berada di sini di hari lain, jadi bagaimana aku bisa percaya bahwa di antara dua non-keberadaan ini engkau berada disini? Bagaimana sebuah keberadaan mungkin berada di antara dua non-keberadaan? "

Pangeran ada di dalam waktu, tetapi Krishna ada di dalam keabadian. Jadi engkau dapat berada dekat dengan sang pangeran, tapi jarak tidak dapat dimusnahkan. Engkau akan tetap jauh. Engkau mungkin sangat, sangat jauh dalam waktu dari Krishna, tetapi engkau bisa menjadi dekat. Bagaimanapun, Ini adalah dimensi yang berbeda.

Aku melihat di depanku ada dinding; Aku menggerakkan mataku dan ada langit. Ketika engkau melihat di dalam waktu selalu ada dinding. Ketika engkau melihat ke luar ruang dan waktu akan ada langit terbuka ... tak terbatas. Cinta membuka yang tak terbatas, keberadaan yang abadi. Jadi sungguh, jika engkau pernah mencintai, cinta dapat menjadi sebuah teknik meditasi. Ini adalah tekniknya: KETIKA MENCINTAI, PUTRI YANG MANIS, MASUKILAH CINTA SEBAGAI HIDUP YANG ABADI.

Jangan hanya menjadi kekasih yang berdiri menyendiri, di luar. Jadilah penuh cinta dan bergerak lah ke keabadian. Ketika engkau mencintai seseorang, apakah engkau akan berada disana sebagai seorang kekasih? Jika engkau masih berada di sana, maka engkau masih berada dalam waktu dan cintamu hanya palsu, hanya cinta yang semu. Jika engkau masih ada dan engkau masih dapat mengatakan, "Aku," maka engkau mungkin dapat dekat secara fisik tetapi secara spiritual engkau adalah dua kutub terpisah.

Ketika berada di dalam cinta, Engkau harus menjadi tiada - hanya cinta, hanya mencintai. Menjadi cinta itu sendiri. Ketika membelai kekasihmu jadilah belaian itu sendiri. Saat mencium, jangan menjadi pencium atau yang dicium - jadilah ciuman itu sendiri. Lupakan ego sepenuhnya, larutkan ke dalam tindakan. Bergeraklan ke dalam tindakanmu lebih dalam sehingga sang aktor (yang bertindak) menjadi tiada lagi. Dan jika engkau tidak dapat bergerak ke dalam cinta, sulit untuk dapat berpindah ke makan atau berjalan - sangat sulit, karena cinta adalah pendekatan yang paling mudah untuk melarutkan ego. Itulah sebabnya orang-orang yang egois tidak dapat mencintai.

Mereka mungkin berbicara tentang hal itu, mereka mungkin bernyanyi tentang hal itu, mereka dapat menulis tentang hal itu, tetapi mereka tidak dapat mencintai. ego tidak dapat mencintai!

Shiva mengatakan, jadilah penuh cinta. Ketika engkau berada di pelukan, jadilah pelukan itu sendiri, menjadi ciuman itu sendiri. Lupakan dirimu sepenuhnya sehingga engkau dapat benar-benar mengatakan, "Aku tiada lagi. Hanya cinta yang ada." Kemudian jantung tidak akan berdetak tapi cinta yang berdetak. Maka darah tidak ber-sirkulasi, tetapi cinta yang ber-sirkulasi. Dan mata tidak melihat, tapi cinta yang melihat. Kemudian tangan tidak bergerak untuk menyentuh, tetapi cinta yang bergerak untuk menyentuh.

Jadilah cinta dan masuki kehidupan yang abadi. Cinta akan secara tiba-tiba merubah dimensi-mu. Engkau dilempar keluar dari waktu dan engkau kini mengalami keabadian. Cinta dapat menjadi sebuah meditasi yang mendalam - yang terdalam yang dimungkinkan. Pecinta telah mengetahui terlebih dahulu apa yang bahkan belum diketahui oleh orang-orang suci. Dan para pecinta telah menyentuh pusat dimana para yogi mungkin telah melewatkannya. Tapi itu hanya akan menjadi sebuah kilasan kecuali engkau men-transformasi-kan cintamu kedalam meditasi. Tantra berarti: men-transformasi-kan cinta ke dalam meditasi. Dan sekarang engkau dapat mengerti mengapa tantra berbicara begitu banyak tentang cinta dan seks. Mengapa? Karena cinta adalah pintu alami termudah dari mana engkau dapat melampaui dunia ini, dimensi horizontal ini.

Lihatlah Shiva dengan permasuri-Nya, Devi. Lihat mereka! Mereka tidak tampak sebagai yang dua - mereka adalah satu. Kesatuan yang begitu mendalam sehingga bahkan telah menjadi sebuah simbol. Kita semua telah melihat Shivalinga. Ini adalah simbol phallic - organ seks Shiva - tapi itu tidak sendirian, hal itu didasarkan pada vagina Devi. Hindu di masa lalu sangat berani. Sekarang ketika engkau melihat Shivalinga engkau tidak pernah ingat bahwa itu adalah simbol phallic. Kita telah melupakan; kita telah mencoba untuk melupakannya sepenuhnya.

Jung mengingat dalam otobiografinya, dalam memoarnya, insiden yang sangat indah dan lucu. Dia datang ke India dan pergi untuk melihat Konark, dan di kuil Konark terdapat banyak Shivalinga, banyak simbol phallic. Cendekiawan yang membawanya sekitar menjelaskan semuanya kepadanya kecuali Shivalinga. Dan karena mereka begitu banyak, maka sulit untuk melarikan diri ini darinya. Jung sangat memahaminya, tetapi hanya untuk menggoda cendekiawan tersebut ia melanjutkan bertanya, "Tapi apakah ini?" Dan

pendekian itu lalu mengatakan ke telinganya, di telinga Jung, "Jangan bertanya kepadaku disini, aku akan memberitahukan kepadamu setelah ini. Ini adalah hal yang pribadi. "

Jung pasti tertawa di dalam hati- ini adalah Hindu hari ini. Kemudian di luar kuil pendekian tadi datang dan mendekatinya lalu berkata, "Itu tidak baik jika engkau bertanya di depan orang lain. Aku akan memberitahumu sekarang. Itu adalah rahasia. "Dan sekali lagi di telinga Jung ia berkata," Mereka itu adalah bagian pribadi dari tubuh kita. "

Ketika Jung kembali, ia bertemu salah satu sarjana besar - seorang sarjana di bidang oriental, mitologi, filsafat - Heinrich Zimmer. Dia menceritakan anekdot tentang Zimmer ini. Zimmer adalah salah satu pemikir yang paling berbakat yang pernah mencoba menembus pikiran India dan dia adalah seorang pecinta India dan cara berpikrinya - seperti oriental non-logis, pendekatan mistis terhadap kehidupan. Ketika ia mendengar ini dari Jung, dia tertawa dan berkata, "Ini bagus untuk perubahan. Aku selalu mendengar tentang orang-orang India yang besar - Buddha, Krishna, Mahavir. Apa yang engkau katakan itu bukan sesuatu tentang orang India yang besar, tapi tentang orang India pada umumnya. "

Cinta untuk Shiva adalah pintu masuk yang besar. Dan baginya seks bukan sesuatu yang harus dikutuk. Baginya seks adalah benih dan cinta adalah bunga dari itu, dan jika engkau mengutuk benih engkau berarti juga mengutuk bunga. Seks bisa menjadi cinta. Jika itu tidak pernah menjadi cinta maka itu lumpuh. Kutuklah kelumpuhan itu, bukan seks. Cinta harus berbunga, seks harus menjadi cinta. Jika tidak menjadi itu bukan kesalahan seks, itu adalah kesalahanmu.

Seks tidak harus menjadi tetap seks; itu adalah ajaran tantra. Ini harus di-transformasi-kan menjadi cinta. Dan cinta juga tidak harus tetap menjadi cinta. Ini harus di-transformasi-kan menjadi cahaya, menjadi pengalaman meditasi, menjadi yang terakhir, puncak mistik tertinggi. Bagaimana men-transformasi-kan cinta? Jadilah tindakan dan lupakan aktor (pelaku) nya. Ketika mencintai, jadilah cinta - hanya cinta. Maka itu bukan cintamu atau cintaku atau cinta orang lain - itu hanya CINTA. Bila engkau disana, ketika engkau berada di tangan sang sumber utama, atau saat ini, ketika engkau sedang jatuh cinta, itu bukanlah engkau yang jatuh cinta. Ketika cinta telah menelanmu, maka engkau lenyap; engkau telah menjadi sebuah aliran energi.

D. H. Lawrence, salah satu pemikir yang paling kreatif di era ini, adalah seorang tantra adept baik secara sadar ataupun tidak. Di barat ia benar-benar dikutuk, buku-bukunya dilarang. Ada banyak kasusnya di pengadilan hanya karena ia telah mengatakan, "Energi seks adalah satu-satunya energi, dan jika engkau mengutuknya dan menekannya maka engkau menentang alam semesta. Maka engkau tidak akan pernah mampu mengetahui bahwa energy sex dapat berbunga menjadi lebih tinggi. Dan ketika ditekan ia menjadi buruk - ini adalah lingkaran setan ".

Para imam, moralis, yang disebut sebagai orang-orang religius - paus, shankaracharyas dan lain-lain - mereka kerap mengutuk seks. Mereka mengatakan bahwa ini adalah hal yang buruk. Dan ketika engkau menekannya, ia menjadi buruk. Jadi mereka mengatakan, "Lihatlah! Apa yang kita katakan adalah benar. Hal ini telah dibuktikan juga olehmu. Lihatlah! Apapun yang engkau lakukan adalah buruk dan engkau tahu itu buruk. "

Tapi itu bukan seks yang buruk, itu adalah para imam ini yang telah membuatnya menjadi buruk. Begitu mereka telah membuatnya buruk maka mereka menjadi terbukti benar

begitu. Dan ketika mereka terbukti benar engkau terus membuatnya menjadi lebih dan lebih buruk.

Seks adalah energi yang polos dan murni - kehidupan yang mengalir di dalam dirimu, keberadaanyang hidup di dalam dirimu. Jangan melumpuhkan itu! Ijinkan ia untuk bergerak ke arah yang lebih tinggi. Artinya, seks harus menjadi cinta. Apa bedanya? Ketika pikiranmu seksual engkau saling mengeksploitasi satu sama lainnya; yang lain adalah hanya sebuah alat yang akan digunakan dan dibuang. Ketika seks menjadi cinta yang lain bukan merupakan instrumen, yang lain tidak dimanfaatkan; yang lain adalah bukan benar-benar lain. Ketika engkau mencintai, itu tidak egois. Sebaliknya, yang lain menjadi signifikan, bermakna, unik.

Ini tidak berarti bahwa engkau mengeksploitasi-nya - tidak! Sebaliknya, engkau berdua menyatu dalam pengalaman yang mendalam. Engkau adalah mitra dari pengalaman yang mendalam, tidak mengeksploitasi dan dieksploitasi. Engkau membantu satu sama lain untuk pindah ke dunia yang berbeda dari cinta. Seks adalah eksploitasi. Cinta adalah bergerak bersama-sama ke dunia yang berbeda.

Jika pergerakan ini bukan hanya sesaat dan jika pergerakan ini menjadi meditatif - yaitu, jika engkau dapat melupakan dirimu sepenuhnya kemudian pecinta dan sang kekasih lenyap, dan hanya ada cinta yang mengalir - maka, kata Shiva, kedhidupan yang kekal adalah milikmu.

KEMUDIAN, HENTIKAN PINTU DARI INDRA-INDRA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP.

STOP THE DOORS OF THE SENSES WHEN FEELING THE CREEPING OF AN ANT. THEN.

Ini terlihat sangat sederhana, tapi tidak sesederhana itu. Aku akan membacanya lagi: **HENTIKAN PINTU DARI INDERA-INDERA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP.** Ini hanya contoh; apa pun akan dilakukan. **KEMUDIAN, HENTIKAN PINTU DARI INDERA-INDERA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP** dan kemudian - **LALU** - sesuatu akan terjadi. Apa yang dimaksud Shiva?

Engkau memiliki duri di kakimu - itu menyakitkan, engkau menderita. Atau seekor semut yang merayap di kakimu. Engkau merasa ada yang merayap dan tiba-tiba engkau ingin itu dibuang. Ambil contoh pengalaman apapun! Engkau memiliki luka - itu menyakitkan. Engkau memiliki sakit kepala, atau sakit di tubuh. Apapun dapat dibuat sebagai objek. Ini hanya contoh - **SEMUT YANG MERAYAP.** Shiva mengatakan: **HENTIKAN PINTU DARI INDERA-INDERA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP.** Apapun yang engkau rasakan, hentikan semua pintu indera-indera.

Apa yang harus dilakukan? Tutup matamu dan berpikirlah bahwa engkau buta dan tidak dapat melihat. Tutup telingamu dan berpikirlah bahwa engkau tidak dapat mendengar. Dengan semua panca indera, hanya tutup lah mereka. Bagaimana engkau dapat menutup mereka? Ini mudah. Berhenti bernapas untuk sesaat: semua indramu akan tertutup. Ketika nafas telah berhenti dan semua indera ditutup, di mana yang merayap? Dimana semut? Tiba-tiba engkau dihapuskan - menjauh.

Salah satu temanku, seorang teman lama, sudah sangat tua umurnya, jatuh saat menuruni tangga, dan dokter mengatakan bahwa sekarang dia tidak dapat bergerak dari tempat tidurnya selama tiga bulan, ia harus beristirahat selama tiga bulan. Dan dia adalah orang yang sangat gelisah; itu sulit baginya. Aku pergi untuk melihatnya, lalu ia berkata, "Berdoalah untukku dan berkati aku agar aku dapat mati, karena tiga bulan ini lebih dari kematian. Aku tidak bisa tetap seperti batu. Dan yang orang lain katakan hanyalah, 'Jangan bergerak.'"

Aku mengatakan kepadanya, "Ini adalah kesempatan yang baik. Coba tutup matamu dan berpikirlah bahwa engkau hanya batu, engkau tidak dapat bergerak. Bagaimana engkau dapat bergerak? Engkau adalah batu - hanya batu, patung. Tutup matamu. Rasakan bahwa engkau sekarang batu, patung. "Dia bertanya apa yang akan terjadi. Aku mengatakan kepadanya, "Coba saja. Aku duduk di sini, dan tidak ada yang dapat dilakukan. Tidak ada yang dapat dilakukan! Engkau harus berada di sini selama tiga bulan bagaimanapun, jadi coba saja. "

Dia tidak akan pernah mau mencoba, tapi situasinya sangat tidak memungkinkan dan ia berkata, "Oke! Aku akan mencoba karena sesuatu mungkin terjadi. Tapi aku tidak percaya," katanya. "Aku tidak percaya bahwa sesuatu dapat terjadi hanya dengan berpikir bahwa aku seperti-batu, mati seperti patung, tapi aku akan mencoba." Jadi dia mencobanya.

Aku juga tidak berpikir bahwa sesuatu akan terjadi, karena keadaan pria tersebut. Tapi kadang-kadang ketika engkau berada dalam situasi sulit, tanpa harapan, suatu hal mulai terjadi. Dia menutup matanya. Aku menunggu, karena aku berpikir bahwa dalam dua atau tiga menit ia akan membukanya dan dia akan mengatakan, "tidak terjadi apa-apa." Tapi dia tidak membuka matanya, dan tiga puluh menit berlalu. Aku bisa merasakan dan melihat bahwa ia telah menjadi patung. Semua ketegangan di dahinya menghilang. Wajahnya berubah.

Aku harus pergi, tapi dia tidak akan membuka matanya. Dan ia begitu hening, seolah mati. napasnya tenang, dan karena aku harus pergi, aku harus berkata kepadanya, "Aku hendak pergi sekarang, jadi silahkan buka matamu dan ceritakan apa yang telah terjadi."

Dia membuka matanya seperti seorang pria yang berbeda. Dan dia berkata, "Ini adalah sebuah keajaiban. Apa yang telah kau lakukan padaku?"

Aku mengatakan kepadanya, "Aku tidak melakukan apa-apa."

Ia mengatakan, "Engkau pasti telah melakukan sesuatu karena ini adalah sebuah keajaiban. Ketika aku mulai berpikir bahwa aku seperti batu, seperti patung, tiba-tiba perasaan itu datang kepadaku dan bahkan ketika aku akan memindahkan tanganku itu tidak mungkin untuk melakukannya. Beberapa kali aku ingin membuka mataku, tapi mereka seperti batu dan aku tidak dapat membuka mereka. "

Dia berkata, "Aku bahkan menjadi khawatir tentang apa yang engkau akan pikirkan, karena itu begitu lama, tapi apa yang dapat aku lakukan? Aku tidak dapat menggerakkan diriku untuk tiga puluh menit. Dan ketika setiap gerakan berhenti, tiba-tiba dunia menghilang dan aku sendirian, jauh di dalam diriku, diri sejitiku. Maka rasa sakit menghilang. "

Ada rasa sakit yang parah; dia tidak bisa tidur di malam hari tanpa obat penenang. Tapi rasa sakit itu menghilang. Aku bertanya bagaimana perasaannya ketika rasa sakit itu menghilang. Dia mengatakan, "Pertama aku mulai merasa bahwa itu berada di suatu tempat yang jauh. Rasa sakit itu ada, tapi sangat jauh seakan terjadi pada orang lain. Dan kemudian semakin menjauh dan menjauh, seperti ketika seseorang telah pergi dan pergi dan engkau tidak dapat melihatnya, itu menghilang. Rasa sakit menghilang! Selama sedikitnya sepuluh menit, rasa sakit itu tidak ada lagi. Bagaimana mungkin tubuh batu memiliki rasa sakit? "

Sutra ini mengatakan, TUTUP PINTU DARI INDERA-INDERA. Jadilah seperti-batu, tertutup untuk dunia. Ketika engkau benar-benar tertutup untuk dunia, engkau tertutup untuk tubuhmu sendiri juga, karena tubuh bukan bagian dari dirimu; itu adalah bagian dari dunia. Ketika engkau tertutup sepenuhnya kepada dunia, engkau tertutup untuk tubuhmu sendiri juga. Kemudian, Siwa mengatakan, maka hal itu akan terjadi.

Jadi, cobalah tehnik ini pada tubuh. Segala sesuatu dapat digunakan, engkau tidak memerlukan beberapa ekor semut merayapimu. Jika tidak begitu engkau akan berfikir, "kapan ada semut yang merayap di tubuhku, aku mau meditasi." Dan semut yang seperti itu, yang bisa membantumu untuk meditasi susah untuk didapatkan, jadi, segala sesuatu dapat digunakan. Engkau terbaring di tempat tidurmu, rasakan kesejukan dari kain sprai tempat tidur, dan jadi lah mati. Tiba-tiba sprai akan menjauh, menjauh, menjauh dan lenyap. Tempat tidurmu akan mengilang, ruang tidurmu pun lenyap, seluruh alam semesta lenyap. Engkau ditutup, mati, seperti sebongkah batu, seperti monad Leibnitzian yang tanpa jendela untuk menengok ke luar, tanpa jendela. Engkau tidak dapat bergerak.

Dan lalu, ketika engkau tidak dapat bergerak, engkau dilemparkan kembali ke dirimu sendiri, terpusat di dirimu sendiri. Lalu, untuk pertama kalinya engkau dapat melihat dari pusatmu. Dan begitu engkau dapat melihat dari pusatmu engkau bukanlah orang yang sama lagi.

Teknik ke tiga: KETIKA DI ATAS TEMPAT TIDUR ATAU DI ATAS TEMPAT DUDUK, BIARKAN DIRIMU MENJADI TANPA BERAT (MENJADI RINGAN), MELAMPAUI PIKIRAN. Engkau duduk di sini. Rasakan saja bahwa engkau menjadi tidak memiliki berat, menjadi ringan. Akan datang satu momen ketika engkau merasa ringan, tanpa berat. Ketika tanpa berat engkau bukan lagi badan, karena berat adalah milik badan, bukan milikmu. Engkau adalah tanpa berat (tanpa massa benda).

Itu kenapa ada sangat banyak percobaan yang telah dilakukan. Seseorang sedang sekarat, menjemput ajalnya, lalu banyak para ilmuwan mencoba untuk menimbang orang itu. Jika ada perbedaan sedikit saja, jika orang itu masih hidup beratnya akan lebih banyak, dan jika seseorang itu meninggal beratnya berkurang, lalu para ilmuwan dapat mengatakan bahwa sesuatu telah berpindah dari badan, bahwa jiwa atau diri atau sesuatu yang mulanya disitu tetapi tidak ada lagi, bagi para ilmuwan tidak ada yang tanpa berat (massa), tidak ada.

Berat adalah hal mendasar pada semua unsur materi. Bahkan sinar matahari memiliki berat. Sangat-sangat sedikit, keci, dan susah untuk diukur, tetapi para ilmuwan telah menimbanginya. Jika engkau dapat mengumpulkan semua sinar matahari pada 5 mil persegi di atas tanah, maka beratnya akan sama dengan sehelai rambut. Tetapi sinar matahari benar-benar memiliki berat. Bagi ilmu pengetahuan tidak ada yang tidak tanpa berat. Jika sesuatu itu tidak memiliki berat maka itu adalah sesuatu yang bukan materi, hal yang tidak memiliki berat itu pastilah bukan unsur materi. Dan ilmu pengetahuan telah

mempercayai selama dua puluh abad atau dua puluh lima abad ini bahwa tidak ada sesuatu yang lain kecuali materi.

Jadi menurut para ilmuwan ketika seseorang meninggal, jika sesuatu meninggalkan badannya maka beratnya pasti berbeda (menjadi lebih ringan). Tetapi beratnya tidak pernah berbeda, beratnya tetap sama. Terkadang malah menjadi lebih berat, inilah masalahnya. Orang yang hidup beratnya lebih ringan, yang sudah meninggal beratnya lebih besar. Hal ini menciptakan satu masalah, karena para ilmuwan mencoba menemukan jika ada berat yang berkurang, maka mereka dapat mengatakan ada sesuatu yang meninggalkan tubuh. Tetapi yang terjadi justru kebalikannya. Apa yang terjadi? Berat adalah bersifat material, tetapi engkau bukanlah berat. Engkau bukanlah bersifat materi.

Jika engkau mencoba teknik yang menjadi tanpa berat ini, engkau harus meyakinkan dirimu bahwa dirimu adalah tanpa berat, dan tidak hanya sekedar meyakinkan tetapi merasakan bahwa badanmu menjadi tanpa berat. Jika engkau terus merasa, merasa dan merasakan, akan ada satu momen dimana engkau tiba-tiba menyadari bahwa engkau tanpa berat. Engkau sesungguhnya sudah tanpa berat, sehingga engkau dapat menyadarinya kapan saja. Engkau hanya perlu menciptakan situasi di mana engkau dapat menyadari kembali bahwa engkau adalah tanpa berat.

Engkau harus me-dehipnotis (kebalikan dari hipnotis, menjadi sadar) dirimu. Keyakinanmu bahwa engkau adalah badan adalah hipnotis dan itu kenapa engkau merasakan berat. Jika engkau me-dehipnotis dirimu dan menyadari bahwa engkau bukanlah badan, engkau tidak akan merasakan berat. Dan ketika engkau tidak merasakan berat engkau melampaui pikiran. Siwa mengatakan: KETIKA DI ATAS TEMPAT TIDUR ATAU DI ATAS TEMPAT DUDUK, BIARKAN DIRIMU MENJADI TANPA BERAT (MENJADI RINGAN), MELAMPAUI PIKIRAN. Lalu segala sesuatunya terjadi. Pikiran juga memiliki berat, pikiran setiap orang memiliki berat yang berbeda-beda.

Pada suatu ketika ada sebuah proposal yang mengajukan bahwa semakin berat pikiran, semakin cerdas. Secara umum itu benar, tetapi tidak mutlak, karena terkadang orang yang hebat memiliki pikiran yang kecil, dan terkadang orang bodoh yang goblok memiliki berat pikiran yang lebih besar. Tetapi secara umum itu benar, karena ketika engkau memiliki mekanisme pikiran yang lebih besar, pikiran memiliki berat yang lebih besar. Pikiran juga adalah berat, tetapi kesadaranmu adalah tanpa berat. Untuk merasakan kesadaran ini, engkau harus merasakan ke-tanpa berat-an ini. Jadi cobalah: berjalan, duduk, tidur, engkau dapat mencobanya.

Beberapa pengamatan... Mengapa tubuh yang mati terkadang menjadi lebih berat? Karena begitu kesadaran meninggalkan badan, tubuh menjadi tidak terlindungi. Banyak hal dapat memasukinya sesegera itu. Hal-hal tersebut tidak dapat masuk karena adanya dirimu. Ada banyak getaran yang dapat memasuki tubuh yang sudah mati, tetapi getaran-getaran itu tidak dapat memasukimu. Engkau ada disitu, dan tubuh menjadi hidup, tubuh dapat menangkai banyak hal. Itu kenapa begitu engkau sakit akan menjadi berlarut-larut; satu penyakit, lalu datang penyakit yang lain, lalu datang lagi penyakit yang lain, ini karena begitu engkau sakit engkau menjadi tidak terlindungi, rapuh, dan tidak kebal. Lalu apa saja dapat memasukimu. Kehadiranmu melindungi tubuhmu. Oleh karena itu lah terkadang tubuh yang mati menjadi lebih berat. Ketika engkau meninggalkan tubuh, apa pun dapat masuk ke tubuhmu.

Yang kedua, ketika engkau bahagia engkau selalu merasa tanpa berat, ketika engkau sedih engkau merasa lebih berat, seolah-olah ada sesuatu yang menarikmu ke bawah.

Gravitasi menjadi lebih besar. Ketika engkau sedih engkau menjadi lebih berat, ketika engkau bahagia engkau menjadi lebih ringan. engkau merasakannya. Mengapa? Ketika engkau bahagia, kapan pun engkau mengalami momen bahagia, engkau sepenuhnya melupakan tubuh. Ketika engkau sedih, menderita, engkau tidak dapat melupakan tubuh, engkau merasakan beratnya. Ini menarikmu ke bawah, ke bumi, seolah-olah engkau mengakar. Lalu engkau tidak dapat bergerak, karena engkau memiliki akar di bumi. Dalam kebahagiaan engkau tanpa berat. Dalam kesedihan, dalam ratapan, engkau menjadi berat.

Dalam meditasi yang mendalam, ketika engkau sepenuhnya melupakan tubuh, engkau dapat mengambang. Bahkan tubuh dapat naik bersamamu. Ini sering terjadi. Para ilmuwan mengamati seorang wanita di Bolivia. Sembari meditasi ia mengambang setinggi empat kaki, dan sekarang hal ini telah diamati secara ilmiah, banyak video yang diambil, banyak foto yang diambil. Dihadapan ribuan dan ribuan pengamat tiba-tiba si wanita tersebut mengambang dan gravitasi menjadi nol, tidak berkerja. Tidak ada penjelasan mengenai apa yang terjadi, tetapi perempuan itu tidak dapat mengambang ketika tidak bermeditasi. Dan jika meditasinya diganggu, tiba-tiba ia terjatuh.

Apa yang terjadi? Di meditasi yang mendalam engkau sepenuhnya lupa dengan tubuh, dan identifikasi (mengira bahwa kita adalah tubuh) dengan tubuh dihancurkan. Tubuh adalah hal yang sangat kecil, dan engkau sangat besar, engkau memiliki kekuatan yang tidak terbatas. Tubuh tidak memiliki apa-apa jika dibandingkan dengan dirimu.

Ini seperti seorang maharaja yang teridentifikasi dengan seorang budaknya, lalu ketika seorang budak itu pergi mengemis, sang maharaja pergi mengemis. Lalu ketika budak itu menangis, sang maharaja juga menangis. Ketika si budak mengatakan "aku bukan siapa-siapa" sang maharaja juga mengatakan "aku bukan siapa-siapa." Begitu sang maharaja menyadari dirinya, begitu ia menyadari dirinya adalah seorang maharaja dan lelaki yang di sebelahnyanya hanyalah seorang budak, segala sesuatu akan berubah.

Engkau adalah kekuatan yang tidak terbatas yang teridentifikasi dengan badan yang sangat terbatas. Begitu engkau menyadari dirimu, maka keadaan yang tanpa-berat akan terus bertambah, dan berat badanmu akan semakin berkurang. Lalu engkau dapat mengambang, tubuh dapat naik ke atas.

Ada banyak cerita yang belum dapat dibuktikan secara ilmiah, tetapi segera akan dapat dibuktikan. Karena jika seorang wanita dapat mengambang setinggi empat kaki, tentu tidak ada hambatan. Seseorang yang lain dapat mengambang sampai ribuan kaki, seseorang yang lain dapat pergi menuju ruang angkasa. Secara teori tidak ada masalah: empat kaki, empat ratus kaki, atau empat ribu kaki tidak ada bedanya.

Ada banyak cerita mengenai Shri Rama dan mengenai yang lainnya yang sepenuhnya lenyap dengan tubuh mereka. Tubuh mereka tidak pernah ditemukan mati di bumi. Muhamad sepenuhnya menghilang, tidak hanya dengan tubuhnya, tapi dikatakan dengan kudanya juga. Cerita-cerita ini terlihat mustahil, seperti mitos, tetapi itu tidaklah penting.

Sekali engkau mengetahui kekuatan yang 'tanpa berat' ini, engkau telah menjadi tuan bagi gravitasi. Engkau dapat menggunakannya. Engkau dapat lenyap sepenuhnya dengan tubuhmu.

Tetapi bagi kita keadaan yang tanpa berat ini akan menjadi sebuah masalah. Teknik SIDDHASANA, cara duduk sang Buddha, adalah cara yang terbaik untuk menjadi tanpa

berat. Duduk di tanah, di lantai, bukan di atas kursi atau di atas apa pun, tapi sekedar di lantai. Dan bagusnya adalah jika lantainya bukan semen atau lantai buatan lainnya. Duduklah di tanah sehingga engkau begitu dekat dengan alam. Dan bagus jika engkau bisa duduk telanjang. Duduk telanjang dalam postur sang Buddha, Siddhasana, karena siddhasana adalah posture terbaik untuk menjadi tanpa berat. Kenapa? Karena engkau akan merasakan berat lebih banyak jika tubuhmu agak mirik kesini atau kesana. Sehingga tubuhmu memiliki lebih banyak area yang dipengaruhi gravitasi. Jika aku duduk di atas kursi ini maka area yang lebih besar dari tubuhku dipengaruhi oleh gravitasi.

Duduk dalam posisi sang Buddha, terkunci, kedua betismu terkunci, tanganmu terkunci, juga membantu, karena listrik di dalam dirimu menjadi sirkuit. Biarkan tulang punggungmu lurus.

Sitting in a Buddha posture, locked – your legs are locked, your hands are locked – also helps, because then your inner electricity becomes a circuit. Let your spine be straight.

Sekarang engkau dapat memahami kenapa punggung yang lurus sangat ditekankan, karena dengan tulang punggung yang lurus semakin sedikit area yang dipengaruhi oleh gravitasi. Dengan mata tertutup, seimbangkan dirimu sepenuhnya, pusatkan dirimu. Miring ke kanan dan rasakan gravitasinya, miring ke kiri rasakan gravitasinya, miring ke depan rasakan gravitasinya, miring ke belakang rasakan gravitasinya. Lalu temukan pusat di mana tarikan gravitasi paling sedikit di rasakan, dan tetaplal disitu. Lalu lupakan tubuh dan rasakan bahwa engkau bukanlah berat, engkau adalah tanpa berat. Dan teruslah merasakan ke-tanpa berat-an ini. Tiba-tiba engkau akan merasa tanpa berat, tiba-tiba engkau bukanlah badan, tiba-tiba engkau berada di dunia lain yang tanpa berat badan.

Tanpa berat adalah tanpa badan. Dengan begitu engkau juga melampaui pikiran. Pikiran juga adalah tubuh, bagian dari materi. Materi mempunyai berat, engkau tidak memiliki berat. Inilah dasar dari tehnik ini.

Cobalah beberapa tehnik, tetapi tetap lakukan dalam beberapa hari sehingga engkau dapat merasakan apakah tehnik ini berkerja dan bermanfaat untukmu atau tidak. Cukup untuk hari ini.

"OSHO adalah mistikus agung, salah satu dari mereka yang mekar dari kecerdasan yang unik, manusia langka yang mengekspresikan dirinya dengan sukacita."

- Paul Repts, penulis Zen Flesh, Zen Bones

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 9. TEKNIK-TEKNIK UNTUK PEMUSATAN
CHAPTER 9. TECHNIQUES FOR CENTERING

12 November 1972 di Woodlands, Bombay

13. ATAU, BAYANGKAN LINGKARAN-LINGKARAN LIMA WARNA DARI EKOR BURUNG MERAK MENJADI LIMA INDRAMU DI RUANG TAK TERBATAS. SEKARANG BIARKAN KEINDAHAN MEREKA MENCAIR DI DALAMNYA. DEMIKIAN PULA, DI TITIK MANAPUN DI RUANGAN ATAU DI DINDING - SAMPAI TITIK ITU LENYAP. MAKA HARAPANMU AKAN MENJADI KENYATAAN.
14. TEMPATKAN SELURUH PERHATIANMU PADA SARAF, SEHALUS BENANG DARI BUNGA TERATAI, DI PUSAT TULANG BELAKANGMU. DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (BER-TRANSFORMASI-LAH).

-
13. OR, IMAGINE THE FIVE-COLORED CIRCLES OF THE PEACOCK TAIL TO BE YOUR FIVE SENSES IN ILLIMITABLE SPACE. NOW LET THEIR BEAUTY MELT WITHIN. SIMILARLY, AT ANY POINT IN SPACE OR ON A WALL – UNTIL THE POINT DISSOLVES. THEN YOUR WISH FOR ANOTHER COMES TRUE.
 14. PLACE YOUR WHOLE ATTENTION IN THE NERVE, DELICATE AS THE LOTUS THREAD, IN THE CENTER OF YOUR SPINAL COLUMN. IN SUCH BE TRANSFORMED.

Manusia dilahirkan dengan sebuah pusat, tapi ia tak sadar akan hal itu. Ia dapat hidup tanpa tahu akan pusatnya, tapi ia tidak bisa tanpa pusatnya. Pusat ini adalah penghubung antara manusia dan kehidupan; ia adalah akarnya. Engkau mungkin tidak tahu itu, pengetahuan itu tidak penting bagi pusat untuk berwujud, tetapi jika engkau tidak tahu itu, engkau akan menjalani hidup yang tak menentu - seakan tak berakar. Engkau tidak akan merasakan tempat berpijak, engkau tidak akan merasa dirimu terpusat; engkau tidak akan merasa nyaman di alam semesta. Engkau akan merasa tak punya tempat tinggal.

Tentu saja, pusat itu ada, tapi dengan tidak menyadarinya hidupmu akan hanya melayang – tanpa arti, kosong, tidak mencapai kemanapun. Engkau akan merasa seolah-olah engkau hidup tanpa kehidupan, melayang, hanya menunggu kematian. Engkau dapat terus menunda dari satu saat ke saat yang lain, tapi engkau tahu betul, bahwa menunda itu tidak akan membawamu kemanapun. Engkau hanya melewatkan waktu, dan perasaan frustrasi yang mendalam akan mengikutimu seperti bayangan. Manusia dilahirkan dengan pusatnya, tapi tidak dengan pengetahuan tentang itu. Pengetahuannya harus didapat.

Engkau memiliki pusat. Pusat ini ada; Engkau tidak bisa tanpa pusat itu. Bagaimana engkau bisa hidup tanpa pusat? Bagaimana engkau bisa hidup tanpa jembatan antara dirimu dan kehidupan? ... Atau jika engkau suka, kata 'Tuhan'. Engkau tidak bisa ada tanpa hubungan yang dalam. Engkau memiliki akar-akar dalam keilahian. Setiap saat

engkau hidup melalui akar-akar ini, tetapi mereka ada di bawah tanah. Sama seperti pohon, akar-akarnya di bawah tanah; pohon itu tidak menyadari akar-akarnya sendiri. Engkau juga memiliki akar. Keberakaran (rasa berakar) inilah pusatmu. Ketika aku mengatakan manusia dilahirkan dengan pusatnya, maksudku adalah ada kemungkinan bahwa engkau dapat menyadari keberakaranmu. Jika engkau sadar, hidupmu menjadi nyata; kalau tidak hidupmu akan menjadi seperti sebuah tidur nyenyak, sebuah mimpi.

Apa yang Abraham Maslow sebut sebagai "aktualisasi diri" adalah menyadari pusat dalam dirimu, dari mana engkau terhubung dengan alam semesta, menyadari akar-akarmu: engkau tidak sendirian, engkau bukan terpisah, engkau adalah bagian dari seluruh semesta ini. Alam semesta ini bukan dunia asing. Engkau bukan orang asing, alam semesta ini adalah rumahmu. Tapi jika engkau tidak menemukan akarmu, pusatmu, alam semesta ini tetap sesuatu yang asing bagimu.

Sartre mengatakan bahwa manusia hidup seolah-olah ia telah terlempar ke dunia. Tentu saja, jika engkau tidak tahu pusatmu, engkau akan merasa terlempar, seperti jika engkau telah terlempar ke dunia. Engkau orang luar; engkau bukan milik dunia ini dan dunia ini bukan milikmu. Maka takut, lalu kecemasan dan penderitaan akan timbul. Orang yang terasing di dunia pastilah merasa cemas yang dalam, takut, sedih. Seluruh hidupnya hanyalah sebuah pertarungan, perjuangan, dan perjuangan yang ditakdirkan menjadi kegagalan. Manusia tidak bisa berhasil karena satu bagian tidak pernah bisa berhasil melawan keseluruhan.

Engkau tidak dapat berhasil melawan kehidupan. Engkau dapat berhasil dengan menjadi selaras dengannya, tapi tidak pernah berhasil dengan menentang-nya. Inilah perbedaan antara orang yang religius dan non-religius. Orang yang non-religius melawan alam semesta; orang yang religius berdamai dengan alam semesta. Orang religius merasa nyaman. Ia tidak merasa dia telah terlempar ke dunia, ia merasa telah tumbuh di dunia. Ingatlah perbedaan antara terlempar dan tumbuh.

Ketika Sartre mengatakan manusia terlempar ke dalam dunia, kata dan pernyataan ini menunjukkan bahwa engkau bukan bagian dari dunia. Dan kata, pilihan kata 'terlempar' berarti bahwa engkau telah dipaksa tanpa persetujuanmu. Sehingga dunia ini tampak bermusuhan. Penderitaan akan menjadi akibatnya.

Lain halnya jika engkau tidak terlempar ke dunia, tetapi engkau telah tumbuh sebagai bagian, sebagai bagian organik dunia. Sebenarnya, akan lebih baik untuk mengatakan bahwa engkau adalah alam semesta yang tumbuh menjadi dimensi tertentu, yang kita sebut "manusia". Alam semesta tumbuh dalam berbagai dimensi - di pohon, di bukit-bukit, di bintang, di planet ... dalam banyak dimensi. Jadi, manusia adalah satu dimensi pertumbuhan. Alam semesta mewujudkan dirinya sendiri melalui begitu banyak dimensi. Manusia juga adalah sebuah dimensi beserta ketinggian dan puncaknya. Tidak ada pohon yang bisa menyadari akarnya; tidak ada hewan yang bisa menyadari akar-akarnya. Itulah sebabnya tidak ada kecemasan bagi mereka.

Jika engkau tidak menyadari akarmu, pusatmu, engkau tidak akan pernah menyadari kematianmu. Kematian ada hanya untuk manusia. Ini terjadi hanya pada manusia karena hanya manusialah yang bisa menyadari akarnya, menyadari pusatnya, menyadari totalitasnya dan keberakarannya di alam semesta.

Jika engkau hidup tanpa pusat, jika engkau merasa terasing, maka penderitaan akan muncul. Namun, jika engkau merasa nyaman, bahwa engkau adalah pertumbuhan, perwujudan dari potensi kehidupan itu sendiri – seakan-akan kehidupan telah menjadi kesadaran dalam dirimu, seakan-akan ia telah memperoleh kesadaran dari dirimu - jika engkau merasa demikian, jika engkau benar-benar menyadari hal itu, maka hasilnya adalah kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah hasil dari penyatuan organik dengan alam semesta, dan penderitaan adalah akibat dari permusuhan. Jika engkau tidak tahu pusatmu, engkau pasti merasa terlempar, seolah-olah kehidupan telah dipaksakan padamu. Pusat ini, meskipun manusia tidak menyadari hal itu, adalah tema dari sutra-sutra ini yang akan kita bahas. Sebelum kita masuk ke VIGYANA BHAIRAVA TANTRA dan teknik-teknik yang menyangkut pusat, dua atau tiga hal yang perlu ditambahkan.

Satu: ketika manusia lahir ia berakar di tempat tertentu, di CAKRA tertentu - pusat - dan itu lubang pusar. Orang Jepang menyebutnya HARA; maka istilah HARA-KIRI. Hara-kiri berarti bunuh diri. Secara harfiah, istilahnya berarti membunuh hara - tulang belakang, pusat. Hara adalah pusat; menghancurkan pusat adalah arti dari hara-kiri. Tapi di satu sisi, kita semua sudah melakukan hara-kiri. Kami belum membunuh pusat, tapi kita telah melupakannya, atau kita tidak pernah mengingatkannya. Ia di sana menunggu, dan kita telah menyimpang jauh dan semakin jauh darinya.

Ketika seorang anak lahir ia berakar di pusar, di hara; dia hidup melalui hara. Lihatlah anak

bernapas - pusarnya naik dan turun. Dia bernafas dengan perut, dia hidup dengan perutnya - tidak dengan kepala, tidak dengan hati. Tetapi pelan-pelan ia harus menjauh.

Pertama dia akan mengembangkan pusat lain – yaitu di hati, pusat dari emosi. Dia akan belajar cinta, ia akan dicintai, dan pusat lain akan berkembang. Pusat ini bukan pusat yang nyata; Pusat ini adalah produk samping, produk tambahan, dihasilkan. Itulah sebabnya psikologis menyatakan bahwa jika seorang anak tidak dicintai, ia tidak akan pernah bisa mencintai.

Jika seorang anak dibesarkan dalam situasi yang tidak mencintai - situasi yang dingin, tanpa ada yang mencintai dan memberikan kehangatan - ia sendiri tidak akan pernah bisa dalam hidupnya untuk mencintai siapa pun karena pusatnya tidak berkembang. Cinta ibu, cinta ayah, keluarga, masyarakat - mereka membantu untuk mengembangkan sebuah pusat. Pusat itu merupakan produk tambahan, dihasilkan; engkau tidak dilahirkan dengannya. Jadi jika tidak dibantu untuk tumbuh, ia tidak akan tumbuh. Banyak orang tidak memiliki pusat cinta. Mereka terus berbicara tentang cinta, dan mereka terus percaya bahwa mereka mencintai, tetapi mereka tidak memiliki pusat, jadi bagaimana mereka bisa mencintai? Sulit untuk mendapatkan seorang ibu yang penuh kasih, dan sangat sulit dan langka untuk mendapatkan seorang ayah yang penuh kasih. Setiap ayah, setiap ibu, berpikir bahwa ia mencintai. Hal ini tidak begitu mudah. Cinta adalah pertumbuhan yang sulit, sangat sulit. Tetapi jika cinta tidak ada di awal untuk si anak, ia sendiri tidak akan pernah bisa mencintai.

Itulah sebabnya seluruh umat manusia hidup tanpa cinta. Engkau terus memproduksi anak-anak, tetapi engkau tidak tahu bagaimana memberi mereka sebuah pusat cinta. Sebaliknya, semakin masyarakat menjadi beradab, semakin ia memaksa menjadi menjadi pusat ketiga, yaitu kecerdasan. Pusar adalah pusat asli. Seorang anak lahir dengan itu; itu bukan produk samping. Tanpanya kehidupan menjadi tidak mungkin, sehingga ia perlu

diberikan. Pusat kedua adalah produk tambahan, dihasilkan. Jika anak mendapatkan cinta, dia merespon. Dalam menanggapi, sebuah pusat tumbuh dalam dirinya: yaitu pusat hati. Pusat ketiga adalah akal budi, kecerdasan, kepala. Pendidikan, logika dan pelatihan membuat pusat ketiga; itu juga merupakan produk samping.

Tapi kita hidup di pusat ketiga. Yang kedua hampir tidak ada - atau bahkan jika hadir, maka tidak berfungsi; atau bahkan jika itu berfungsi kadang-kadang, ia berfungsi tidak teratur. Tapi pusat ketiga, kepala, menjadi kekuatan dasar dalam kehidupan karena seluruh hidup tergantung pada pusat ketiga ini. Hal ini bermanfaat. Engkau membutuhkannya untuk alasan, logika, berpikir. Jadi semua orang menjadi, cepat atau lambat, berorientasi kepala; engkau mulai hidup di kepala.

Kepala, jantung, pusar - ini adalah ketiga pusat. Pusar adalah pusat yang diberikan, yang asli. Jantung dapat dikembangkan, dan itu baik untuk mengembangkannya karena berbagai alasan. Akal budi juga perlu dikembangkan, tetapi ia tidak perlu dikembangkan dengan mengorbankan jantung - karena jika akal budi dikembangkan dengan mengorbankan jantung maka engkau akan kehilangan hubungan tersebut dan engkau tidak bisa sampai ke pusar lagi. Perkembangannya adalah dari akal budi menuju kehidupan dan kesadaran (being). Mari kita mencoba untuk memahaminya dengan cara ini.

Pusat pusar adalah dalam kesadaran; pusat jantung adalah dalam perasaan; pusat kepala adalah dalam pengetahuan. Pengetahuan itu paling jauh dari kesadaran - perasaan lebih dekat. Jika engkau melewati pusat perasaan, maka sangat sulit untuk menciptakan sebuah jembatan antara akal dan kesadaran - sangat, sangat sulit. Itu sebabnya orang yang penuh kasih bisa merasakan kenyamanannya di dunia lebih mudah daripada orang yang hidup melalui akal.

Budaya barat pada dasarnya menekankan pada pusat kepala. Itulah sebabnya di Barat keprihatinan yang mendalam dirasakan bagi manusia. Dan keprihatinan yang mendalam itu adalah rasa tak berumahnya, kekosongannya, dan rasa tak berakarnya. Simone Weil menulis sebuah buku, KEBUTUHAN AKAN AKAR (The Need for the Roots). Manusia Barat merasa tumbang, seakan tanpa akar. Alasannya adalah karena hanya kepala yang telah menjadi pusatnya. Jantungnya (hatinya) belum terlatih, bahkan hilang.

Detak jantung bukanlah jantungmu, itu hanya fungsi fisiologis. Jadi jika engkau merasakan detaknya, janganlah salah paham bahwa engkau memiliki jantung. Jantung adalah sesuatu yang lain. Jantung berarti kemampuan untuk merasakan; kepala berarti kemampuan untuk tahu. Jantung berarti kemampuan untuk merasakan, dan kesadaran berarti kemampuan untuk menjadi satu - untuk menyatu dengan sesuatu ... kemampuan untuk menjadi satu dengan sesuatu.

Agama berkaitan dengan kesadaran; puisi berkaitan dengan jantung; filsafat dan ilmu pengetahuan berkaitan dengan kepala. Kedua pusat ini, jantung dan kepala, adalah pusat sampingan, tidak nyata, hanya pusat yang palsu. Pusat yang sebenarnya adalah pusar, hara. Bagaimana untuk mencapainya lagi? Atau bagaimana untuk menyadarinya? Biasanya terjadi kadang-kadang saja – jarang kali secara kebetulan - engkau datang mendekati hara. Saat itu akan menjadi saat yang sangat dalam dan bahagia. Misalnya, dalam seks kadang-kadang engkau mendekati hara, karena dalam seks pikiran dan kesadaranmu bergerak ke bawah. Engkau harus meninggalkan kepalamu dan jatuh. Dalam orgasme seksual yang dalam, kadang-kadang engkau dekat dengan haramu.

Itulah mengapa ada begitu banyak daya tarik tentang seks. Sebenarnya bukan seks yang memberikan engkau pengalaman bahagia, tapi sesungguhnya itu adalah hara.

Sewaktu masuk ke bawah menuju seks engkau melewati hara, engkau menyentuhnya. Tapi untuk manusia modern hal ini menjadi tidak mungkin, karena bagi manusia modern seks adalah urusan otak, urusan mental. Bahkan seks telah sampai ke kepala; orang berpikir tentang seks. Itulah mengapa ada begitu banyak film, begitu banyak novel, begitu banyak literatur, pornografi dan sejenisnya. Orang berpikir tentang seks, tapi itu menggelikan. Seks adalah pengalaman; engkau tak dapat berpikir tentangnya. Dan jika engkau mulai berpikir tentangnya, maka akan semakin sulit untuk mengalaminya karena seks bukanlah urusan kepala sama sekali. Logika tidaklah diperlukan.

Dan semakin orang modern merasa tidak mampu mendalami seks, semakin banyak ia berpikir tentang hal itu. Hal ini menjadi lingkaran setan. Dan semakin banyak ia berpikir tentang itu, seks semakin menjadi bagian otak. Lalu bahkan seks menjadi sia-sia. Hal ini telah menjadi sia-sia di Barat, sesuatu yang berulang-ulang, membosankan. Tidak ada yang diperoleh, engkau hanya terus mengulangi kebiasaan lama. Dan akhirnya engkau merasa frustrasi – rasanya seperti ditipu orang. Mengapa? Karena sebenarnya, kesadaran tidak turun kembali ke pusat.

Hanya ketika melewati hara engkau merasa bahagia. Jadi apapun penyebabnya, setiap kali engkau melewati hara engkau merasa bahagia. Prajurit yang bertempur di lapangan kadang kala melewati hara, namun tidak bagi prajurit modern karena mereka bukan prajurit sama sekali. Orang, yang melemparkan bom ke sebuah kota, adalah sedang tertidur. Dia bukan seorang serdadu; dia bukan seorang pejuang; dia bukan satria – bukan Arjuna yang sedang bertempur.

Kadang kala ketika seseorang di ambang kematian, ia dilemparkan kembali ke hara. Untuk prajurit yang bertempur dengan pedangnya, setiap saat kematian mungkin terjadi, setiap saat ia mungkin tidak ada lagi. Dan ketika bertempur dengan pedang engkau tidak bisa berpikir. Jika engkau berpikir, engkau akan lenyap. Engkau harus bertindak tanpa berpikir karena berpikir membutuhkan waktu; jika engkau bertempur dengan pedang engkau tak bisa berpikir. Jika engkau berpikir maka pihak lain akan menang, engkau akan lenyap. Tidak ada waktu untuk berpikir, dan pikiran membutuhkan waktu. Karena tidak ada waktu untuk berpikir dan berpikir akan berarti kematian, kesadaran jatuh dari kepala - ia sampai ke hara, dan seorang prajurit memiliki pengalaman yang bahagia. Itulah mengapa ada begitu banyak daya tarik tentang perang. Seks dan perang telah menjadi dua daya tarik, dan alasannya adalah ini: engkau melalui hara. Engkau melewatinya dalam setiap bahaya.

Nietzsche berkata, hiduplah dengan berbahaya. Mengapa? Karena dalam bahaya engkau dilemparkan kembali ke hara. Engkau tidak bisa berpikir; engkau tidak dapat menyelesaikan masalah dengan pikiran. Engkau harus segera bertindak.

Seekor ular lewat. Tiba-tiba engkau melihat ular itu dan engkau melompat. Tidak ada pemikiran yang disengaja tentang hal itu, "Ada ular." Tidak ada logika; engkau tidak berdebat dalam pikiranmu, "Sekarang disana ada ular dan ular itu berbahaya, jadi saya harus melompat." "Tidak ada alasan logis seperti ini. Jika kamu berpikir seperti ini, maka engkau tidak akan hidup sama sekali. Engkau tidak dapat beragumen. Engkau harus bertindak secara spontan, segera. Tindakan datang pertama dan kemudian berpikir datang. Setelah engkau telah melompat, maka engkau berpikir.

Dalam kehidupan biasa, ketika tak ada bahaya engkau berpikir dulu, baru engkau bertindak. Dalam bahaya, seluruh prosesnya terbalik; engkau bertindak dulu dan kemudian engkau berpikir. Tindakan yang datang dulu tanpa berpikir melemparmu ke pusat aslimu - hara. Itulah mengapa ada yang mengagumkan tentang bahaya.

Engkau mengendarai mobil dengan cepat dan lebih cepat dan tambah cepat, dan tiba-tiba saatnya datang ketika setiap saat itu berbahaya. Satu saat saja dan tidak akan ada lagi kehidupan. Pada saat ketegangan itu, ketika kematian dan kehidupan sangat dekat satu dengan yang lain, keduanya sangat dekat dan engkau di antaranya, pikiran berhenti: engkau dilempar ke hara. Itulah mengapa ada begitu banyak hal mengagumkan tentang mobil, mengemudi – mengebut, mengemudi ugal-ugalan. Atau engkau berjudi dan engkau telah mempertaruhkan semua yang engkau miliki - pikiran berhenti, ada bahaya. Saat berikutnya engkau bisa menjadi pengemis. Pikiran tidak bisa berfungsi; engkau dilemparkan ke hara.

Bahaya memiliki daya tarik tersendiri karena dalam bahaya kesadaranmu yang biasa sehari-hari tidak bisa berfungsi. Bahaya masuk ke dalam. Pikiranmu tidak diperlukan; engkau menjadi tidak-berpikir. ENKAU ADA! Engkau sadar, tetapi tidak ada pikiran. Saat itu menjadi meditatif. Benar, dalam perjudian, penjudi mencari keadaan pikiran meditatif. Dalam bahaya - dalam pertarungan, dalam duel, dalam perang - manusia selalu mencari kondisi meditatif.

Satu kebahagiaan tiba-tiba meledak dalam dirimu. Ia menjadi hujan di dalam. Tapi ini hanya kejadian yang tiba-tiba, tanpa sengaja. Satu hal yang pasti: setiap kali engkau merasa bahagia, engkau lebih dekat ke hara. Yang pasti tidak peduli apa penyebabnya; penyebabnya itu tidak relevan. Setiap kali engkau lewat dekat pusat aslimu, engkau dipenuhi dengan kebahagiaan.

Sutra-sutra berikut ini berkaitan dengan menciptakan keberakaran di hara, di pusat, secara ilmiah, secara terencana - tidak kebetulan, tidak hanya sesaat, tetapi seterusnya. Engkau dapat terus berada di hara, ini bisa menjadi keberakaranmu. Bagaimana caranya dan bagaimana membuatnya adalah isi dari sutra-sutra ini.

Sekarang kita akan memasuki sutra pertama, yaitu salah satu dari berbagai cara yang berhubungan dengan titik, atau pusat.

Pertama:

ATAU BAYANGKAN LINGKARAN-LINGKARAN LIMA WARNA DARI EKOR BURUNG MERAK MENJADI LIMA INDRAMU DI RUANG TAK TERBATAS. SEKARANG, BIARKAN KEINDAHAN MEREKA MENCAIR DI DALAMNYA. DEMIKIAN PULA, DI TITIK MANAPUN DI RUANGAN ATAU DI DINDING - SAMPAI TITIK ITU LENYAP. MAKA HARAPANMU AKAN MENJADI KENYATAAN.

First:

OR IMAGINE THE FIVE-COLORED CIRCLES OF THE PEACOCK TAIL TO BE YOUR FIVE SENSES IN ILLIMITABLE SPACE. NOW, LET THEIR BEAUTY MELT WITHIN. SIMILARLY, AT ANY POINT IN SPACE OR ON A WALL – UNTIL THE POINT DISSOLVES. THEN YOUR WISH FOR ANOTHER COMES TRUE.

Semua sutra-sutra ini berkaitan dengan bagaimana mencapai pusat di dalam. Mekanisme dasar yang digunakan, teknik dasar yang digunakan, adalah jika engkau dapat membuat

sebuah pusat di luar - di mana saja: dalam pikiran, di jantung, atau bahkan di luar tubuh di dinding - dan jika engkau berkonsentrasi sepenuhnya padanya dan engkau mengabaikan seluruh dunia, engkau lupakan seluruh dunia dan hanya ada satu titik yang tinggal dalam kesadaranmu, tiba-tiba engkau akan terlempar ke pusat di dalammu.

Bagaimana cara kerjanya? Pertama pahami ini ... Pikiranmu itu pengembara, selalu berkeliaran. Ia tidak pernah tinggal di satu titik. Ia selalu pergi, bergerak, membenteng, tapi tidak pernah pada satu titik. Ia pergi dari satu pikiran ke yang lain, dari A ke B. Tapi ia tidak pernah di A; tidak pernah di B. Ia selalu bergerak. Ingatlah ini: pikiran selalu bergerak, berharap untuk mencapai suatu tempat tapi ia tidak pernah mencapainya. Ia tak bisa mencapainya! Struktur utama pikiran adalah gerakan. Ia hanya bisa bergerak; itu adalah sifat yang melekat pada pikiran. Proses utamanya adalah gerakan - dari A ke B, dari B ke C ... itu berlangsung terus dan seterusnya.

Jika engkau berhenti di A atau B atau titik manapun, pikiran akan bertarung denganmu. Pikiran akan mengatakan, "Pindah," karena jika engkau berhenti maka pikiran langsung mati. Ia bisa hidup hanya dalam gerakan. Pikiran berarti proses. Jika engkau berhenti dan tidak bergerak, pikiran tiba-tiba mati, ia tidak ada lagi; hanya kesadaran yang tersisa.

Kesadaran adalah sifatmu; pikiran adalah aktivitasmu - seperti berjalan. Ini sulit karena kita pikir pikiran adalah sesuatu yang penting. Kami pikir pikiran adalah materi - bukan, pikiran hanya sebuah kegiatan. Maka akan lebih baik untuk menyebutnya "berpikir" daripada pikiran. Ia adalah sebuah proses persis seperti berjalan. Berjalan adalah sebuah proses, jika engkau berhenti, maka tidak ada "berjalan". Engkau mempunyai kaki, namun tidak "berjalan". Kaki bisa berjalan, tetapi jika engkau berhenti maka kaki akan berada di sana tapi tidak akan ada berjalan.

Kesadaran itu seperti kaki - sifatmu. Pikiran itu seperti berjalan - hanya sebuah proses. Ketika kesadaran bergerak dari satu tempat ke tempat lain, proses ini adalah pikiran. Ketika kesadaran bergerak dari A ke B, dari B ke C, gerakan ini adalah pikiran. Jika engkau menghentikan gerakan, maka tidak ada pikiran. Engkau sadar, tetapi tidak ada pikiran. Engkau memiliki kaki, namun tidak berjalan. Berjalan adalah fungsi, kegiatan; pikiran juga fungsi, aktivitas.

Jika engkau berhenti di titik manapun, pikiran akan berontak. Pikiran akan mengatakan, "Teruskan!" Pikiran akan mencoba semua cara untuk mendorongmu maju atau mundur atau kemana saja - tapi, "Teruskan!" Kemana saja terserah, tapi jangan tinggal di satu titik.

Jika engkau bersikeras dan jika engkau tidak mematuhi pikiran ...ini sulit karena engkau selalu patuh. Engkau tidak pernah memerintah pikiran; engkau belum pernah menjadi tuan. Engkau tidak bisa karena sungguh engkau tidak pernah memisahkan dirimu dari pikiran. Engkau pikir engkau adalah pikiran. Kekeliruan ini, bahwa engkau adalah pikiran, memberikan kebebasan total pada pikiran, karena dengan itu tidak ada yang menguasainya, untuk mengontrolnya. Tidak ada seorangpun! Pikiran itu sendiri menjadi tuan. Ia mungkin menjadi tuan, tapi penguasaannya itu hanyalah semu. Cobalah sekali dan engkau dapat mematahkan penguasaannya - itu palsu.

Pikiran itu hanyalah budak yang berpura-pura menjadi tuannya, tetapi ia telah berpura-pura begitu lamanya, selama begitu banyak kehidupan, sehingga tuannya percaya bahwa budak itu adalah tuan. Itu hanya sebuah kepercayaan. Cobalah sebaliknya dan engkau akan tahu bahwa kepercayaan itu benar-benar tidak berdasar.

Sutra pertama ini mengatakan, BAYANGKAN LINGKARAN LIMA WARNA DARI EKOR BURUNG MERAK MENJADI LIMA INDRAMU DI RUANG TAK TERBATAS. SEKARANG, BIARKAN KEINDAHAN MEREKA MENCAIR DI DALAMNYA. Pikirlah bahwa lima inderamu adalah kelima warna, dan kelima warna itu mengisi seluruh ruangan. Hanya bayangkan kelima inderamu adalah kelima warna – warna-warna yang indah, hidup, diperluas ke ruang tak terbatas. Lalu bergeraklah dalam warna-warna itu. Bergeraklah di dalam dan rasakan satu pusat di mana semua lima warna ini bertemu di dalam dirimu. Ini hanya imajinasi, tapi ia membantu. Bayangkan saja kelima warna ini menembus dalam dirimu dan bertemu pada suatu titik.

Tentu saja, kelima warna ini akan bertemu di satu titik: seluruh dunia akan lenyap. Dalam imajinasimu hanya ada lima warna - seperti di sekitar ekor burung merak - tersebar di seluruh ruang, masuk ke dalam dirimu, bertemu pada suatu titik. Titik manapun bisa, tapi hara adalah yang terbaik. Pikirlah bahwa mereka bertemu di pusarmu - bahwa seluruh dunia telah menjadi warna, dan warna-warna itu bertemu di pusarmu. Lihatlah titik itu, berkonsentrasilah pada titik itu, dan berkonsentrasi sampai titiknya lenyap. Jika engkau berkonsentrasi pada titik, ia akan lenyap, karena itu hanya imajinasi. Ingat, apapun yang telah kita lakukan adalah imajinasi. Jika engkau berkonsentrasi padanya, ia akan lenyap. Dan ketika titik itu lenyap, engkau terlempar ke pusatmu.

Dunia telah lenyap. Tak ada dunia untukmu. Dalam meditasi ini hanya ada warna. Engkau telah melupakan seluruh dunia; Engkau telah melupakan semua benda. Engkau telah memilih hanya lima warna. Pilihlah lima warna apa saja. Ini terutama bagi mereka yang memiliki mata yang sangat tajam, dengan kepekaan warna yang sangat mendalam. Meditasi ini tidak akan membantu untuk semua orang. Kecuali engkau memiliki mata seorang pelukis, kesadaran warna, kecuali jika engkau bisa membayangkan warna, ini sulit.

Pernahkah engkau mengamati bahwa impianmu tidak berwarna? Hanya satu dari seratus orang mampu melihat mimpi yang berwarna. Engkau hanya melihat hitam dan putih. Mengapa? Seluruh dunia berwarna dan mimpimu tak berwarna. Jika salah satu darimu ingat bahwa mimpinya berwarna, meditasi ini adalah untuknya. Jika seorang mengingat bahkan kadang-kadang bahwa ia melihat warna dalam mimpinya, maka meditasi ini adalah untuknya.

Jika engkau mengatakan kepada seseorang yang tidak sensitif terhadap warna, "Bayangkan seluruh ruangan penuh dengan warna," dia tidak akan bisa membayangkannya. Bahkan jika ia mencoba membayangkan, jika ia berpikir, "merah," ia akan melihat kata 'merah', ia tidak akan melihat warnanya. Dia akan berkata, "Hijau," dan kata 'hijau' akan berada di sana, tapi tidak akan ada warna hijau.

Jadi jika Engkau memiliki sensitivitas terhadap warna, maka cobalah metode ini. Ada lima warna. Seluruh dunia hanya warna dan lima warna ini bertemu dalam dirimu. Jauh di dalam suatu tempat di dalam dirimu, kelima warna itu bertemu. Berkonsentrasilah pada titik itu, dan teruslah berkonsentrasi padanya. Jangan bergerak darinya; tetaplal disana. Jangan biarkan pikiran. Jangan mencoba untuk berpikir tentang hijau dan merah dan kuning dan tentang warna - jangan berpikir. Lihatlah saja bagaimana mereka bertemu dalam dirimu. Jangan berpikir tentang mereka! Jika engkau berpikir, pikiran telah berpindah. Isilah dengan warna warni yang bertemu di dalam dirimu, dan kemudian di titik pertemuan, berkonsentrasilah. Jangan berpikir! Konsentrasi itu bukan berpikir; juga bukan merenung.

Jika engkau benar-benar telah dipenuhi dengan warna dan engkau telah menjadi pelangi, burung merak, dan keseluruhan ruang telah terisi dengan warna, itu akan memberimu perasaan yang mendalam tentang keindahan. Tapi jangan berpikir tentang hal itu; jangan katakan itu indah. Jangan bergerak dalam berpikir. Berkonsentrasilah pada titik di mana semua warna ini bertemu dan teruslah berkonsentrasi padanya. Ia akan hilang, ia akan melebur, karena itu hanya imajinasi. Dan jika engkau memaksa konsentrasi, imajinasi itu tidak bisa tinggal di sana, ia akan lenyap.

Dunia telah lenyap; hanya ada warna. Warna-warna itu adalah imajinasimu. Warna imajinatif itu bertemu pada suatu titik. Titik itu, tentu saja, adalah khayalan - dan sekarang, dengan

konsentrasi yang dalam, titik itu akan lenyap. Dimana engkau sekarang? Dimana engkau akan berada? Engkau akan terlempar ke pusatmu.

Wujud telah lenyap melalui imajinasi. Sekarang imajinasi akan lenyap melalui konsentrasi. Engkau sendirilah yang tersisa sebagai satu subjektivitas (orang yang mengalami pengalaman kesadaran). Dunia objektif telah lenyap; dunia mental telah lenyap. Engkau berada di sana hanya sebagai kesadaran murni.

Itulah sebabnya sutra ini mengatakan: DI TITIK MANAPUN DI RUANGAN ATAU DI DINDING... ini akan membantu. Jika engkau tidak bisa bayangkan warna, maka titik manapun di dinding akan membantu. Ambillah apa pun hanya sebagai objek konsentrasi. Jika itu ada di dalam, itu lebih baik, tapi sekali lagi, ada dua jenis kepribadian. Bagi mereka yang introvert, maka akan mudah untuk membayangkan semua warna yang bertemu dalam. Tapi ada ekstrovert yang tidak bisa membayangkan sesuatu di dalam. Mereka bisa membayangkan hanya di luar. Pikiran mereka bergerak hanya di luar; mereka tidak bisa bergerak masuk. Bagi mereka tidak ada rasa di dalam.

Filsuf Inggris David Hume mengatakan, "Setiap kali aku masuk, aku tidak pernah bertemu diri manapun. Semua yang saya temui hanya cerminan dari dunia luar - pikiran, emosi, beberapa perasaan. Aku tidak pernah bertemu rasa di dalam, saya hanya bertemu dunia luar yang tercermin di dalam." Ini adalah pikiran ekstrovert yang khas, dan David Hume adalah salah satu pemikir yang paling ekstrovert.

Jadi, jika engkau tidak bisa merasakan apa-apa dalam, dan jika pikiran bertanya, "Apa arti rasa di dalam ini? Bagaimana masuk ke dalam?" maka mencobalah satu titik di dinding sebagai gantinya. Ada orang yang datang kepada saya dan bertanya bagaimana caranya masuk ke dalam. Ini adalah masalah, karena jika Engkau hanya tahu rasa diluar, jika engkau hanya tahu gerakan di luar, akan sulit untuk membayangkan bagaimana untuk masuk.

Jika Engkau adalah seorang ekstrovert maka jangan mencoba titik ini di dalam, coba di luar. Hal yang sama akan menjadi hasilnya. Buatlah sebuah titik di dinding; berkonsentrasilah padanya. Kemudian engkau perlu berkonsentrasi padanya dengan mata terbuka. Jika engkau membuat pusat di dalam, titik di dalam, maka engkau perlu berkonsentrasi dengan mata tertutup.

Buatlah titik di dinding dan konsentrasilah padanya. Hal yang nyata terjadi karena konsentrasi, tidak karena titik. Apakah itu di luar atau di dalam itu tidak relevan. Itu tergantung padamu. Jika engkau mencari di dinding luar, berkonsentrasilah padanya, lalu terus berkonsentrasi sampai titiknya lenyap. Ini harus dicatat: SAMPAI TITIKNYA LENYAP!

Jangan kedipkan matamu, karena berkedip memberikan ruang bagi pikiran untuk bergerak lagi. Jangan berkedip, karena pikiran akan mulai mulai berpikir. Ini menjadi celah; dalam kedipan, konsentrasi akan hilang. Jadi jangan berkedip.

Engkau mungkin telah mendengar tentang Bodhidharma, salah satu master meditasi terbesar di seluruh sejarah umat manusia. Sebuah cerita yang sangat indah dikabarkan tentangnya.

Ia sedang berkonsentrasi pada sesuatu - sesuatu di luar. Matanya akan berkedip dan konsentrasinya akan hilang, sehingga ia merobek kelopak matanya. Ini adalah cerita yang indah: ia merobek kelopak matanya, membuang mereka, dan berkonsentrasi. Setelah beberapa minggu, dia melihat beberapa tanaman yang tumbuh di tempat dimana ia telah melemparkan kelopak matanya. Anekdote ini terjadi di sebuah gunung di Cina, dan nama gunung itu adalah Tah, atau Ta. Oleh karena itu, nama 'teh'. Tanaman itulah yang tumbuh menjadi teh, dan itulah sebabnya teh membantumu untuk terjaga.

Ketika matamu berkedip dan engkau mulai tertidur, minumlah secangkir teh. Teh itu adalah kelopak mata Bodhidharma. Itulah sebabnya biksu Zen menganggap teh adalah suci. Teh itu bukan barang biasa, teh adalah suci - kelopak mata Bodhidharma. Di Jepang mereka memiliki upacara minum teh, dan setiap rumah memiliki ruang minum teh, dan teh disajikan dengan upacara keagamaan; itu adalah suci. Teh harus diambil dalam suasana hati yang sangat meditatif.

Jepang telah menciptakan upacara yang indah untuk minum teh. Mereka akan memasuki ruang minum teh seakan-akan mereka memasuki sebuah kuil. Kemudian teh akan dibuat, dan semua orang akan duduk diam mendengarkan teko teh menggelegak. Ada uap, kebisingan, dan semua orang hanya mendengarkan. Ini bukan hal biasa, kelopak mata Bodhidharma. Dan karena Bodhidharma berusaha untuk tetap terjaga dengan mata terbuka, teh membantu. Karena cerita yang terjadi di gunung Tah, itu disebut teh. Entah benar atau tidak benar, anekdot ini indah.

Jika engkau berkonsentrasi di luar, maka mata yang tak berkedip akan diperlukan, seperti jika engkau tidak lagi memiliki kelopak mata. Itulah arti membuang kelopak mata. Engkau hanya memiliki mata, tanpa kelopak mata untuk menutupnya. Berkonsentrasilah sampai titik itu lenyap. Jika engkau bertahan, jika engkau bersikeras dan tidak mengizinkan pikiran untuk bergerak, titik itu akan lenyap. Dan ketika titik itu lenyap, jika engkau berkonsentrasi pada titik itu dan hanya ada titik itu untukmu di dunia, jika seluruh dunia telah lenyap, jika hanya titik itu yang bertahan dan kini titik juga lenyap, maka kesadaran tidak bisa bergerak kemanapun. Tidak ada objek untuk berpindah - semua dimensi tertutup. Pikiran akan terlempar kembali, kesadaran akan terlempar kembali dan engkau memasuki pusat.

Jadi apakah masuk atau keluar, di dalam atau di luar, berkonsentrasilah sampai titik itu lenyap. Titik ini akan lenyap karena dua alasan. Jika itu di dalam, itu adalah khayalan - ia akan lenyap. Jika di luar, itu bukan khayalan, ia nyata. Engkau telah membuat sebuah titik di dinding dan berkonsentrasi padanya. Lalu mengapa titik ini akan lenyap? Orang dapat mengerti titik itu lenyap di dalam - dia tidak ada sama sekali; engkau hanya membayangkannya - tapi di dinding dia ada, jadi mengapa titik itu akan lenyap?

Ia lenyap karena alasan tertentu. Jika engkau berkonsentrasi pada sebuah titik, titik ini tidak akan benar-benar lenyap, pikiran yang lenyap. Jika engkau berkonsentrasi pada titik di luar, pikiran tidak bisa bergerak. Tanpa gerakan ia tidak bisa hidup, ia mati, ia berhenti. Dan ketika pikiran berhenti engkau tidak dapat berhubungan dengan apa pun di luar. Tiba-

tiba semua jembatan rusak, karena pikiran adalah jembatan itu. Ketika engkau berkonsentrasi pada titik di dinding, pikiranmu terus melompat darimu ke titik itu, dari titik itu ke dirimu, dari dirimu ke titik itu. Ada lompatan terus menerus; ada proses.

Ketika pikiran lenyap engkau tidak dapat melihat titik itu, karena sebenarnya, engkau tidak pernah melihat titik melalui mata: engkau melihat titik itu melalui pikiran DAN melalui mata. Jika pikiran tidak ada, mata tidak dapat berfungsi. Engkau mungkin terus menatap dinding, tetapi titiknya tidak akan terlihat. Pikiran tidak ada disana; jembatan itu rusak. Titiknya nyata - dia ada. Ketika pikiran akan datang kembali, engkau akan dapat melihatnya lagi; dia di sana. Tetapi sekarang engkau tidak bisa melihatnya. Dan ketika engkau tidak dapat melihat, engkau tidak bisa bergerak keluar. Tiba-tiba, engkau berada di pusatmu.

Pemusatan ini akan membuatmu menyadari akar kehidupanmu. Engkau akan tahu dari mana engkau bergabung dengan kehidupan. Dalam dirimu, ada titik yang berhubungan dengan kehidupan semesta, yang menyatu dengannya. Begitu engkau tahu pusat ini, engkau tahu engkau berada di rumah. Dunia ini tidak asing. Engkau bukan orang luar. Engkau adalah orang dalam, engkau milik dunia. Tidak perlu perjuangan apapun, tidak ada pertarungan. Tidak ada hubungan bertentangan antara engkau dan kehidupan. Kehidupan menjadi ibumu.

Adalah kehidupan yang telah datang ke dalam dirimu dan ia menjadi sadar. Adalah kehidupan yang telah berkembang di dalam dirimu. Perasaan ini, kesadaran ini, kejadian ini ... dan tidak akan ada penderitaan lagi.

Maka kebahagiaan bukanlah sebuah kejadian; ia bukan sesuatu yang terjadi dan kemudian pergi. Maka kebahagiaan adalah sifat dasarmu, keadaan aslimu. Ketika orang berakar di pusatnya, kebahagiaan adalah wajar. Orang berbahagia, dan pelan-pelan ia bahkan tidak sadar bahwa ia bahagia, karena kesadaran ini memerlukan pembandingan. Jika engkau sengsara, maka engkau dapat merasakannya saat engkau bahagia. Ketika penderitaan tidak ada lagi, pelan pelan engkau lupa akan penderitaan sepenuhnya. Dan engkau juga lupa akan kebahagiaanmu. Dan hanya jika engkau bisa melupakan kebahagiaanmu, engkau benar-benar bahagia. Maka ia menjadi alamiah. Seperti bintang yang bersinar, seperti sungai yang mengalir, begitu juga engkau bahagia. Dirimu yang sejati adalah kebahagiaan. Ini bukan sesuatu yang telah terjadi padamu: tetapi ITULAH ENGKAU.

Dengan sutra kedua, mekanismenya adalah sama, dasar ilmiahnya adalah sama, cara kerjanya adalah sama:

TEMPATKAN SELURUH PERHATIANMU PADA SARAF, SEHALUS BENANG DARI BUNGA TERATAI, DI PUSAT TULANG BELAKANGMU. DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (BER-TRANSFORMASI-LAH).

PLACE YOUR WHOLE ATTENTION IN THE NERVE, DELICATE AS THE LOTUS THREAD, IN THE CENTER OF YOUR SPINAL COLUMN. IN SUCH BE TRANSFORMED.

Untuk Sutra ini, untuk teknik meditasi ini, orang harus menutup mata dan membayangkan tulang belakangnya. Ada baiknya untuk mencari dalam beberapa buku fisiologi tentang struktur tubuh, atau pergi ke beberapa perguruan tinggi medis atau rumah sakit dan melihat struktur tubuh. Kemudian tutup matamu dan bayangkan tulang punggungmu. Biarkan tulang punggungmu lurus, tegak. Bayangkan itu, lihat itu, dan tepat di tengah-

tengahnya, bayangkan sebuah syaraf, sehalus benang teratai, melalui pusat tulang belakangmu. DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (BERTRANSFORMASILAH).

Jika engkau bisa, berkonsentrasilah pada tulang belakang, dan kemudian pada sebuah benang di tengahnya - pada sebuah syaraf yang sangat halus seperti benang teratai yang melaluinya. Berkonsentrasilah padanya, dan konsentrasi ini akan melemparmu ke pusatmu. Mengapa?

Tulang belakang adalah dasar dari struktur seluruh tubuhmu. Semuanya bergabung padanya. Sungguh, otakmu hanyalah salah satu kutub dari tulang belakangmu. Ahli fisiologi (ilmu tubuh) mengatakan ia tidak lain adalah suatu pengembangan dari tulang belakang; otakmu sesungguhnya adalah satu perkembangan dari tulang belakangmu.

Tulang belakangmu terhubung dengan seluruh tubuhmu - semuanya terhubung dengannya. Itulah sebabnya ia disebut tulang belakang, tulang punggung, dasarnya. Di tulang belakang ini sebenarnya ada benda seperti benang, tetapi fisiologi tidak akan mengatakan apa-apa tentangnya karena ia bukan materi. Di tulang belakang ini, tepat di tengahnya, ada kabel perak - saraf yang sangat halus. Ia bukan benar-benar syaraf dalam arti fisiologis. Engkau tidak dapat beroperasi dan menemukannya; ia tidak akan ditemukan di sana.

Namun dalam meditasi mendalam ia terlihat. Ia disana; ia bukan-materi. Ia adalah energi, bukan materi. Dan sesungguhnya, kabel energi di tulang belakangmu adalah hidupmu. Melaluinya engkau berhubungan dengan dunia tak terlihat, dan melaluinya engkau juga terkait dengan dunia terlihat. Ia adalah jembatan antara yang tak terlihat dan yang terlihat. Melalui benang itu engkau berhubungan dengan tubuh, dan melalui benang itu juga engkau terkait dengan jiwamu.

Pertama, bayangkanlah tulang belakang. Awalnya engkau akan merasa sangat aneh, engkau akan dapat membayangkannya, tetapi sebagai satu imajinasi. Dan jika engkau terus berusaha, maka ia tidak akan hanya menjadi imajinasimu. Engkau akan mampu melihat tulang belakangmu.

Aku bekerja dengan seorang murid dengan teknik ini. Aku memberinya gambaran struktur tubuh untuk dikonsentrasikan, sehingga ia dapat mulai merasakan bagaimana tulang belakang dapat dibayangkan di dalam. Lalu ia mulai. Dalam seminggu ia datang dan berkata, "Ini sangat aneh. Aku mencoba untuk melihat gambar yang engkau berikan padaku, tetapi beberapa kali gambar itu menghilang dan aku melihat tulang yang berbeda. Ia tidak persis seperti gambar yang engkau berikan padaku."

Jadi aku katakan padanya, "Sekarang engkau berada di jalan yang benar. Lupakan gambar itu sama sekali, dan teruskan melihat tulang belakang yang telah terlihat olehmu."

Orang dapat melihat struktur tubuhnya sendiri dari dalam. Kita belum pernah mencobanya karena ini sangat, sangat menakutkan, menjijikkan; karena ketika engkau melihat tulangmu, darah, pembuluh darah, engkau menjadi takut. Jadi benar, kita telah sepenuhnya menghambat pikiran kita melihat yang di dalam. Kita melihat tubuh dari luar, seperti orang lain yang melihat tubuh kita. Hal ini sama seperti jika engkau pergi ke luar ruangan ini dan melihatnya - maka engkau tahu dinding luarnya. Masuk dan lihatlah rumah - maka engkau dapat melihat dinding dalamnya. Engkau melihat tubuhmu dari luar seolah-olah engkau adalah orang lain yang melihat tubuhmu. Engkau belum pernah

melihat tubuhmu dari dalam. Kita bisa melakukan itu, tapi karena takut, ini telah menjadi hal yang aneh.

Buku-buku yoga India menyatakan banyak hal tentang tubuh, yang telah dibuktikan kebenarannya oleh penelitian ilmiah terbaru, dan ilmu pengetahuan tidak dapat menjelaskan hal ini. Bagaimana mereka bisa tahu? Operasi dan pengetahuan tentang bagian dalam tubuh manusia adalah perkembangan yang terbaru. Bagaimana mereka bisa tahu tentang semua saraf, semua pusat, semua struktur di dalam? Mereka sudah tahu bahkan tentang temuan yang terbaru; mereka telah berbicara tentangnya, mereka telah bekerja padanya. Yoga selalu tahu tentang semua hal mendasar, hal-hal yang penting dalam tubuh. Tapi mereka tidak membedah mayat, jadi bagaimana bisa mereka tahu?

Sesungguhnya, ada cara lain untuk melihat tubuhmu sendiri - dari dalam. Jika engkau dapat berkonsentrasi di dalam, tiba-tiba engkau mulai melihat tubuhmu - lapisan dalam tubuh. Ini bagus untuk orang-orang yang sangat berorientasi pada tubuh. Jika engkau merasa dirimu materialis, jika engkau merasa dirimu tak lebih dari tubuhmu, maka teknik ini akan sangat membantu bagimu. Jika engkau merasa dirimu menjadi tubuh, jika engkau percaya pada

Charvak atau Marx, jika engkau percaya bahwa manusia tidak lain daripada tubuh, teknik ini akan sangat membantu bagimu. Lalu pergilah dan lihatlah struktur tulang manusia.

Dalam tantra kuno dan sekolah yoga mereka menggunakan banyak tulang. Bahkan kini seorang praktisi tantra akan selalu ditemukan dengan beberapa tulang, dengan tengkorak manusia. Sesungguhnya, itu adalah untuk membantu konsentrasi dari dalam. Pertama ia berkonsentrasi pada tengkorak, lalu ia menutup matanya dan mencoba untuk membayangkan tengkoraknya sendiri. Dia terus mencoba untuk melihat tengkorak luar di dalam dirinya, dan perlahan-lahan dia mulai merasakan tengkoraknya sendiri. Kesadarannya

mulai terfokus. Tengkorak di luar itu, konsentrasi tentangnya dan visualisasi, hanyalah membantu. Begitu engkau terfokus di dalam, engkau dapat berpindah dari jari kaki sampai kepalamu. Engkau dapat bergerak di dalam - dan itu adalah alam semesta yang besar. Tubuh kecilmu adalah alam semesta yang besar.

Sutra ini menggunakan tulang belakang karena dalam tulang belakang ada benang kehidupan. Inilah mengapa begitu ditekankan supaya tulang punggung lurus, karena jika tulang punggung tidak lurus engkau tidak akan mampu melihat benang batin. Ia sangat tipis, sangat halus - ia sangat kecil. Ia adalah aliran energi. Jadi jika tulang belakang lurus, benar-benar lurus, hanya dengan ini engkau dapat melihat benang itu sekilas.

Tapi tulang belakang kita tidak lurus. Orang hindu telah mencoba untuk membuat semua tulang belakang lurus sejak kecil. Cara mereka duduk, cara mereka tidur, cara mereka berjalan semua berdasarkan, pada dasarnya, pada tulang belakang lurus. Jika tulang belakang tidak lurus, maka sangat sulit untuk melihat inti. Ia sangat halus - dan sesungguhnya, ia bukan materi. Ia tak berwujud, ia adalah kekuatan. Ketika tulang belakang benar-benar lurus, maka kekuatan seperti-benang itu dapat terlihat dengan mudah.

DENGAN INI BERUBAHLAH. Setelah engkau dapat merasa, berkonsentrasi dan menyadari benang ini, engkau akan diisi dengan cahaya baru. Cahaya ini akan datang dari tulang belakangmu. Ia akan tersebar di seluruh tubuhmu; bahkan mungkin melampaui tubuhmu. Ketika ia melampaui, aura akan terlihat.

Setiap orang memiliki aura, tetapi biasanya auramu hanyalah bayangan tanpa cahaya di dalamnya - hanya bayangan gelap di sekitarmu. Dan aura ini mencerminkan setiap suasana hatimu. Ketika engkau marah, maka auramu menjadi seakan-akan diisi darah; ia menjadi penuh dengan merah, ekspresi marah. Ketika engkau sedih, redup, muram, maka auramu dipenuhi dengan benang-benang gelap, seperti jika engkau dekat dengan kematian - semuanya mati, berat.

Ketika benang tulang belakang ini disadari, auramu menjadi tercerahkan. Jadi patung Buddha, Mahavir, Krishna, Kristus tidak dicat dengan aura untuk hiasan, aura mereka ada. Tulang belakangmu mulai memancarkan cahaya. Di dalam, engkau menjadi tercerahkan - seluruh tubuhmu menjadi tubuh cahaya – yang kemudian menembus bagian luarnya. Jadi sesungguhnya, untuk seorang Buddha, untuk siapa saja yang tercerahkan, tidak perlu untuk bertanya kepada orang lain, siapakah dia. Auranya menunjukkan segalanya. Dan ketika

seseorang menjadi tercerahkan, sang guru tahu akan hal itu, karena auranya mengungkapkan segalanya.

Aku akan bercerita padamu ... Hui Neng, seorang guru Cina, berkerja untuk gurunya. Ketika Hui Neng pergi ke gurunya, gurunya berkata, "Untuk apa kau datang ke sini? Tidak perlu datang padaku." Dia tidak bisa mengerti. Hui Neng berpikir bahwa ia belum siap untuk diterima, tetapi sang guru melihat sesuatu yang lain. Dia melihat aura Hui Neng yang tumbuh. Sang guru mengatakan ini: "Bahkan jika engkau tidak datang padaku, hal ini pasti akan terjadi cepat atau lambat, di mana saja. Engkau sudah di situ, sehingga tidak perlu datang padaku."

Tapi Hui Neng berkata, "Janganlah menolakku." Jadi sang guru menerimanya dan menyuruhnya pergi ke belakang biara, di dapur biara. Itu adalah sebuah biara besar dengan lima ratus bhikkhu. Sang guru berkata kepada Hui Neng, "Pergilah ke belakang biara dan bantulah di dapur, dan jangan datang lagi padaku. Setiap kali diperlukan, aku akan datang padamu. "

Tidak ada meditasi yang diberikan kepada Hui Neng, tidak ada kitab suci untuk dibaca, dipelajari atau direnungkan. Tidak ada yang diajarkan kepadanya, ia hanya dilemparkan ke dapur. Seluruh biara bekerja. Ada cendekiawan, akademisi, dan ada meditator, dan ada yogi, dan seluruh biara itu penuh gairah. Semua orang bekerja dan Hui Neng ini hanya membersihkan beras dan melakukan pekerjaan dapur.

Dua belas tahun berlalu. Hui Neng tidak pergi lagi ke sang guru karena itu ia tidak diperbolehkan. Dia menunggu, menunggu, dan menunggu ... ia hanya menunggu. Dia hanya dijadikan seorang pembantu. Pelajar akan datang, meditator akan datang, dan tak seorang pun akan menaruh perhatian kepadanya. Dan ada pelajar-pelajar besar di biara.

Kemudian sang guru menyatakan bahwa kematiannya sudah dekat, dan sekarang ia ingin menunjuk seseorang untuk mengambil alih posisinya, maka ia berkata, "Mereka yang berpikir telah tercerahkan harus menulis puisi kecil yang terdiri dari empat baris. Dalam empat baris itu engkau harus menuliskan semua yang telah engkau peroleh. Dan jika aku menyetujui satu puisi dan melihat dalam baris-baris itu bahwa pencerahan telah terjadi, aku akan memilihnya sebagai penerusku."

Ada seorang pelajar hebat di biara, dan tidak ada yang berusaha menulis puisi karena semua orang tahu bahwa ia akan menang. Dia adalah seorang yang sangat mengenal

kitab suci, maka ia menulis empat barisnya. Empat baris yang isinya seperti ini ... artinya itu seperti ini: "Pikiran adalah seperti cermin, dan debu berkumpul di atasnya. Bersihkanlah debu, dan engkau tercerahkan."

Tetapi bahkan pelajar besar ini takut, karena sang guru akan tahu. Dia sudah tahu siapa yang tercerahkan dan siapa yang tidak. Walaupun semua yang dituliskannya indah, itu adalah inti dari semua kitab suci - pikiran adalah seperti cermin, dan debu berkumpul di atasnya; buanglah debu, dan engkau tercerahkan - Ini adalah seluruh inti dari semua Veda, tapi ia tahu hanya semua itu. Dia tidak tahu apa-apa, jadi dia takut.

Dia tidak pergi langsung ke sang guru, namun pada malam hari ia pergi ke pondok, ke pondok sang guru, dan menulis semua empat baris ini di dindingnya tanpa menulis namanya - tanpa tanda tangan. Dengan cara ini, jika sang guru setuju dan berkata, "Baiklah, ini benar," maka ia akan berkata, "Akulah yang telah menuliskannya." Jika dia berkata, "Tidak! Siapa yang telah menulis baris-baris ini?" maka ia akan tetap diam, pikirnya.

Tapi sang guru setuju. Di pagi hari sang guru berkata, "Baiklah!" Dia tertawa dan berkata, "Baik! Orang yang telah menulis ini adalah orang yang tercerahkan." Sehingga seluruh biara mulai berbicara tentang hal itu. Semua orang tahu siapa yang menuliskannya. Mereka membahas dan menghargai, dan baris-baris itu indah - benar-benar indah. Kemudian beberapa bhikkhu datang ke dapur. Mereka minum teh dan mereka berbicara, dan Hui Neng ada di sana melayani mereka. Dia mendengar apa yang telah terjadi. Saat ia mendengar empat baris itu, ia tertawa. Jadi seseorang bertanya, "Kenapa kau tertawa, bodoh? Engkau tidak tahu apa-apa; selama dua belas tahun engkau telah melayani di dapur. Mengapa kamu tertawa?"

Tidak ada yang pernah mendengar dia tertawa sebelumnya. Dia hanya dianggap sebagai orang bodoh yang bahkan tidak akan bicara. Jadi dia berkata, "Aku tidak bisa menulis, dan aku bukan orang tercerahkan pula, tetapi baris-baris ini salah. Jadi jika seseorang datang denganku, aku akan mengarang empat baris. Jika seseorang datang denganku, dia bisa menulis di dinding. Aku tidak bisa menulis; Aku tidak tahu tulisan."

Jadi seseorang mengikutinya - hanya sebagai lelucon. Kerumunan datang ke sana dan Hui Neng berkata, "Tulislah: tidak ada pikiran dan tidak ada cermin, jadi di mana debu dapat berkumpul? Orang yang tahu ini telah tercerahkan." Tetapi sang guru keluar dan dia berkata, "Engkau salah," kepada Hui Neng. Hui Neng menyentuh kakinya dan kembali kembali ke dapur.

Pada malam hari ketika semua orang sedang tidur, sang guru datang pada Hui Neng dan berkata, "Engkau benar, tapi aku tidak bisa mengatakan begitu di depan orang-orang bodoh itu - dan mereka orang bodoh terpelajar. Jika aku mengatakan bahwa engkau ditunjuk sebagai penggantikmu, mereka akan membunuhmu. Jadi larilah dari sini! Engkau penggantikmu, tapi jangan ceritakan ini kepada siapa pun. Dan aku tahu ini pada hari engkau datang. Auramu sedang tumbuh; itu sebabnya tidak ada meditasi yang diberikan kepadamu. Itu tidak perlu. Engkau sudah berada dalam meditasi. Dan dua belas tahun diam - tidak melakukan apa-apa, bahkan tidak bermeditasi - telah mengosongkanmu sepenuhnya dari pikiranmu, dan auramu telah menjadi penuh. Engkau telah menjadi bulan purnama. Tapi larilah dari sini! Jika tidak, mereka akan membunuhmu.

"Engkau telah berada di sini selama dua belas tahun, dan cahaya telah terus-menerus menyebar dari dirimu, tetapi tidak ada yang memperhatikan itu. Dan mereka telah datang ke dapur, setiap orang telah datang ke dapur setiap hari - tiga kali, empat kali. Semua orang lewat disini; itu sebabnya aku tempatkan engkau di dapur. Tapi tidak ada yang mengenali auramu. Jadi engkau larilah dari sini."

Ketika benang tulang belakang disentuh, dilihat, disadari, aura mulai tumbuh di sekitarmu. ...

DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (*TRANSFORMED*). Isilah dirimu dengan cahaya itu dan berubahlah. Ini juga sebuah pemusatan – pemusatan di tulang belakang. Jika engkau berorientasi tubuh, teknik ini akan membantumu. Jika engkau tidak berorientasi tubuh, ini sangat sulit, akan sangat sulit untuk membayangkan dari dalam. Maka untuk melihat tubuhmu dari dalam akan sulit.

Sutra ini akan lebih bermanfaat bagi perempuan daripada laki-laki. Mereka lebih berorientasi pada tubuh. Mereka tinggal lebih di dalam tubuh; mereka lebih merasa. Mereka dapat lebih membayangkan tubuh. Wanita lebih berorientasi tubuh dibandingkan laki-laki, tetapi bagi siapa saja yang bisa merasakan tubuh, yang merasakan tubuh, yang dapat membayangkan, yang bisa menutup matanya dan merasakan tubuhnya dari dalam, teknik ini akan sangat membantu baginya.

Kemudian bayangkan tulang belakangmu, dan di tengah-tengahnya seutas kabel perak melintasinya. Pertama ini mungkin terlihat seperti imajinasi, tetapi pelan-pelan engkau akan merasa bahwa imajinasi itu telah menghilang dan pikiranmu telah menjadi terfokus pada tulang belakang. Dan kemudian engkau akan melihat tulang belakangmu sendiri. Saat engkau melihat inti dalammu, tiba-tiba engkau akan merasakan ledakan cahaya di dalam dirimu.

Kadang-kadang ini juga dapat terjadi tanpa usaha apapun. Ini terjadi kadang-kadang. Sekali lagi, dalam tindakan seks yang mendalam ini kadang-kadang terjadi. Tantra tahu: di seks yang mendalam, seluruh energimu menjadi terkonsentrasi dekat tulang belakang. Sesungguhnya, dalam seks yang mendalam tulang belakang mulai melepaskan listrik. Dan terkadang, bahkan, jika engkau menyentuh tulang belakang, engkau akan mendapatkan kejutan. Jika hubungan seksual sangat mendalam dan sangat mencintai dan panjang - sesungguhnya, jika sepasang kekasih hanya dalam pelukan mendalam, diam, tidak-bergerak, hanya dipenuhi dengan satu sama lain, hanya tersisa dalam pelukan mendalam - hal ini terjadi. Hal ini telah terjadi berulang-kali bahwa ruangan yang gelap akan tiba-tiba menjadi penuh dengan cahaya, dan kedua tubuh akan dikelilingi dengan aura biru.

Banyak, banyak kasus seperti ini terjadi. Bahkan mungkin telah terjadi di sebagian dari pengalamanmu, tetapi engkau mungkin tidak menyadari bahwa di ruangan gelap, dalam cinta yang mendalam, tiba-tiba engkau merasa cahaya di sekitar kedua tubuhmu, dan cahaya itu menyebar dan mengisi seluruh ruangan. Beberapa kali telah terjadi bahwa tiba-tiba barang-barang jatuh dari meja di ruangan tanpa penyebab yang terlihat. Dan sekarang psikolog mengatakan bahwa dalam hubungan seks yang dalam, listrik dilepas. Listrik itu dapat memiliki banyak efek dan dampak. Barang bisa tiba-tiba jatuh, pindah atau rusak, dan bahkan foto-foto telah diambil dimana cahaya terlihat. Tapi cahaya itu selalu terkonsentrasi di sekitar tulang belakang.

Jadi kadang-kadang, dalam seks yang mendalam juga - dan tantra tahu ini dengan baik dan telah bekerja dengannya - engkau mungkin menjadi sadar, jika engkau dapat melihat

ke dalam ke benang yang lewat di tengah tulang belakang. Dan tantra telah menggunakan hubungan seks untuk realisasi ini, tapi kemudian hubungan seks harus benar-benar berbeda, kualitasnya harus berbeda. Ini bukan sesuatu yang harus diselesaikan; bukan sesuatu yang harus dilakukan untuk melepaskan; bukan sesuatu yang harus diselesaikan terburu-buru; bukan hanya tindakan tubuh. Tapi itu menjadi penyatuan spiritual yang mendalam. Sebenarnya, melalui dua badan ini adalah pertemuan mendalam dua rasa mendalam (innerness), dua subjektivitas, menembus satu sama lain.

Jadi aku akan menyarankan kepadamu untuk mencoba teknik ini ketika dalam hubungan seks yang mendalam – ini akan lebih mudah. Lupakan saja tentang seks. Ketika dalam pelukan mendalam, tinggallah di dalamnya. Lupakanlah pasanganmu juga, masuklah ke dalam dan bayangkan tulang belakangmu. Ini akan lebih mudah, karena lebih banyak energi yang mengalir dekat tulang belakang, dan benang akan lebih terlihat karena engkau diam, karena tubuhmu sedang beristirahat. Cinta adalah relaksasi terdalam, tapi kita telah membuat cinta menjadi ketegangan yang besar. Kita telah membuatnya menjadi kecemasan, sebuah beban.

Dalam kehangatan cinta, isilah dirimu, bersantailah, tutuplah matamu. Tapi laki-laki biasanya tidak menutup mata mereka. Biasanya, wanita menutup mata mereka. Itulah sebabnya aku berkata bahwa perempuan lebih berorientasi tubuh sedangkan laki-laki tidak. Dalam pelukan mendalam dalam berhubungan seks, wanita akan menutup mata mereka. Sesungguhnya, mereka tidak bisa bercinta dengan mata terbuka. Dengan mata tertutup, mereka lebih merasakan tubuh dari dalam.

Tutuplah matamu dan rasakan tubuhmu. Bersantailah. Berkonsentrasilah pada tulang belakang. Dan sutra ini mengatakannya dengan sangat sederhana, DENGAN INI BERUBAHLAH. Dan engkau akan berubah melaluinya.

Cukup untuk hari ini.

“OSHO adalah seorang guru yang tercerahkan yang berkerja menggunakan semua kemungkinan yang ada untuk membantu manusia melewati tahapan-tahapan sulit dalam menumbuhkan kesadaran mereka.”

-Yang Mulia Dalai Lama XIV, Pemimpin Spiritual Tibet

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 11 TEKNIK UNTUK MENEMBUS PUSAT BATHIN
CHAPTER 11. TECHNIQUES TO PENETRATE THE INNER CENTERS

14 November 1972 pm di Woodlands, Bombay

15. MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.
16. YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DI DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.
17. PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI.

15. CLOSING THE SEVEN OPENINGS OF THE HEAD WITH YOUR HANDS, A SPACE BETWEEN YOUR EYES BECOMES ALL INCLUSIVE.
16. BLESSED ONE, AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART, REACH THE CENTER OF THE LOTUS.
17. UNMINDING MIND, KEEP IN THE MIDDLE – UNTIL.

Manusia itu seperti sebuah lingkaran tanpa pusat. Hidupnya dangkal; hidupnya hanya pada sekelilingnya. Engkau tinggal di luar, engkau tidak pernah hidup di dalam. Engkau tidak bisa, kecuali pusatmu ditemukan. Engkau tidak bisa hidup di dalam, sesungguhnya engkau tidak memiliki bagian dalam. Engkau tanpa pusat, engkau hanya memiliki bagian luar. Itulah sebabnya kita terus berbicara tentang bagian dalam, tentang bagaimana untuk pergi ke dalam, bagaimana untuk mengenal diri sendiri, bagaimana untuk menembus ke dalam, tapi kata-kata ini tidak membawa makna asli. Engkau tahu arti dari kata-kata ini, tetapi engkau tidak bisa merasakan apa yang mereka maksud, karena engkau tidak pernah di dalam. Engkau tidak pernah ada di dalam.

Bahkan ketika engkau sendirian, dalam pikiranmu, engkau berada dalam kerumunan. Ketika tidak ada orang di luar, engkau masih tidak berada dalam. Engkau terus memikirkan orang lain; Engkau terus bergerak ke luar. Bahkan pada saat tidur engkau bermimpi tentang orang lain, engkau tidak berada di dalam. Hanya dalam tidur yang sangat dalam, ketika tidak ada proses bermimpi, engkau ada dalam; tapi kemudian engkau menjadi tak sadar. Ingatlah fakta ini: ketika engkau sadar engkau tidak pernah di dalam, dan ketika engkau berada di dalam, dalam tidur yang lelap, engkau menjadi tak sadar. Jadi seluruh kesadaranmu terdiri dari bagian luar. Dan setiap kali kita berbicara tentang pergi ke dalam, kata-kata itu dipahami tetapi maknanya tidak - karena makna tidak dibawa oleh kata-kata, makna itu datang melalui pengalaman.

Kata-kata itu tanpa makna. Ketika aku mengatakan 'di dalam', engkau memahami kata itu - tetapi hanya kata, bukan artinya. Engkau tidak tahu apa yang di dalam, karena secara sadar engkau belum pernah di dalam. Pikiranmu terus-menerus keluar. Engkau tidak memiliki perasaan apa yang dimaksud "di dalam" atau apakah itu.

Itulah yang kumaksud ketika aku mengatakan bahwa engkau adalah lingkaran tanpa pusat - lingkaran saja. Pusat itu ada, tetapi engkau masuk padanya hanya ketika engkau sedang tidak sadar. Jika tidak, ketika engkau sadar, engkau bergerak ke arah luar, dan karena ini hidupmu tidak pernah hebat; tidak mungkin bisa. Hanya suam-suam kuku. Engkau hidup seperti orang mati, atau keduanya secara bersamaan. Engkau hidup yang mati – menjalankan kehidupan yang seperti mati. Engkau hidup pada titik minimal - tidak di puncak maksimal, tapi pada titik minimal. Engkau dapat mengatakan, "Aku ada," hanya itu. Engkau tidak mati; itu yang engkau maksud dengan hidup.

Tapi hidup tidak akan pernah bisa diketahui di sekelilingmu. Hidup hanya bisa diketahui di pusatnya. Berada di pinggiran, hanya hidup suam-suam kuku yang mungkin. Jadi sesungguhnya, engkau menjalani kehidupan yang sangat palsu (inauthentic), dan kemudian bahkan kematian menjadi palsu - karena orang yang belum benar-benar hidup tidak bisa benar-benar mati. Hanya hidup yang sejati (authentic) bisa menjadi kematian yang sejati. Maka kematian menjadi indah: semua yang sejati itu indah. Bahkan hidup, jika tidak sejati, pasti akan buruk. Dan jika hidupmu buruk, hanya busuk. Tidak ada yang terjadi. Engkau hanya terus menunggu, berharap bahwa sesuatu akan terjadi di suatu tempat, suatu hari nanti.

Pada saat ini hanya ada kekosongan, dan setiap saat sudah seperti itu di masa lalu - hanya kosong. Engkau hanya menunggu masa depan, berharap bahwa sesuatu akan terjadi suatu hari nanti, hanya berharap. Maka setiap momen hilang. Hal ini belum terjadi di masa lalu, sehingga tidak akan terjadi di masa depan. Hal ini hanya dapat terjadi hanya pada saat ini, tapi engkau memerlukan suatu kekuatan, kekuatan yang bisa menembus. Lalu engkau perlu berakar di pusat. Karena di wilayah pinggirmu tidak bisa melakukannya. Kemudian Engkau akan harus menemukan saatmu. Sesungguhnya, kita tidak pernah berpikir tentang apakah kita, dan apa saja yang kita pikir hanyalah kebohongan.

Suatu ketika aku tinggal dengan seorang profesor di kampus universitas. Suatu hari dia datang dan dia sangat marah, sehingga aku bertanya, "Apa yang terjadi?"

Dia berkata, "Aku merasa demam."

Aku sedang membaca sesuatu, jadi aku berkata kepadanya, "Pergilah tidur. Ambil selimut dan beristirahatlah. "

Ia pergi tidur, tapi setelah beberapa menit dia berkata, "Tidak, aku tidak demam. Sungguh, aku marah. Seseorang telah menghinaku, dan aku merasa banyak kekerasan terhadapnya."

Jadi aku berkata, "Mengapa engkau tadi berkata bahwa engkau merasa demam?"

Dia berkata, "Aku tidak bisa mengakui kenyataan bahwa aku marah, tapi sesungguhnya aku marah. Tidak ada demam." Dia melempar selimutnya.

Lalu aku berkata, "Baiklah, jika engkau marah maka ambillah bantal ini. Pukullah bantal itu dan jadilah kasar dengannya. Biarkan keganasanmu keluar. Dan jika bantal tidak cukup, maka aku ada disini. Engkau bisa memukulku, dan biarkan kemarahan itu keluar semuanya."

Dia tertawa, tapi tawanya palsu - hanya terlukis di wajahnya. Senyum datang ke wajahnya dan lalu menghilang, tidak pernah memasukinya. Ia tidak pernah datang dari dalam; itu hanya senyum yang digambar. Tetapi tawa, bahkan tawa palsu, menciptakan celah. Ia berkata, "Tidak benar ... Aku tidak benar-benar marah. Seseorang mengatakan sesuatu di depan orang lain, dan aku merasa sangat malu. Sungguh, inilah yang terjadi. "

Jadi aku berkata kepadanya, "Engkau telah merubah pernyataanmu tentang perasaanmu sendiri tiga kali dalam waktu setengah jam. Engkau berkata engkau merasa demam, lalu engkau berkata engkau marah, dan sekarang engkau berkata bahwa engkau tidak marah tapi hanya malu. Mana yang nyata? "

Ia berkata, "Sungguh, Aku malu."

Aku berkata, "yang mana? Ketika engkau mengatakan engkau demam, engkau juga yakin tentang itu. Ketika engkau mengatakan engkau marah, engkau juga yakin tentang itu. Dan engkau juga yakin tentang hal ini. Apakah engkau satu orang atau banyak? Berapa lama lagi kepastian ini akan terus berlanjut? "

Jadi orang itu berkata, "Sungguh, aku tidak tahu apa yang aku rasakan. Apa itu, aku tidak tahu. Aku hanya terganggu. Apakah aku menyebutnya marah atau malu atau apa, aku tidak tahu. Dan ini bukan waktu untuk membicarakannya denganku. "Dia berkata," Tinggalkan aku sendiri. Engkau telah membuat situasiku filosofis. Engkau sedang mendiskusikan apa yang nyata, apa yang asli, dan aku merasa sangat terganggu. "

Hal ini tidak hanya dengan beberapa orang lainnya - X, Y atau Z – hal ini juga denganmu. Engkau tidak pernah yakin, karena keyakinan berasal dari yang terpusat. Engkau bahkan tidak yakin tentang dirimu. Tidak mungkin untuk yakin tentang orang lain kalau engkau tidak pernah yakin tentang dirimu. Hanya ada ketidakjelasan, mendung; tidak ada yang pasti.

Seseorang datang kesini beberapa hari yang lalu, dan dia berkata padaku, "Aku jatuh cinta dengan seseorang, dan aku ingin menikahinya. "Aku menatap matanya dalam-dalam selama beberapa menit tanpa mengatakan apa-apa. Ia menjadi gelisah dan dia berkata, "Kenapa engkau menatapku? Aku merasa begitu canggung. "Aku terus menatapnya. Dia berkata, "Apakah engkau berpikir bahwa cintaku salah?" Aku tidak mengatakan apa-apa, aku hanya terus menatapnya. Ia berkata, "Mengapa engkau merasa bahwa pernikahan ini tidak akan menjadi baik? "Dia berkata sendiri," Aku tidak pernah benar-benar berpikir tentang itu, dan itulah sebabnya aku datang kepadamu. Sungguh, aku tidak tahu apakah aku jatuh cinta atau tidak."

Aku tidak mengatakan satu patah kata pun. Aku hanya melihat ke matanya. Tapi ia menjadi gelisah, dan hal-hal yang berada di dalam mulai keluar, meluap.

Engkau tidak yakin, engkau tidak bisa yakin tentang apa pun; tidak tentang cintamu, maupun tentang kebencianmu, atau tentang persahabatanmu. Tidak ada yang dapat engkau yakini karena engkau tidak memiliki pusat. Tanpa pusat tidak ada kepastian. Semua perasaan keyakinanmu adalah palsu dan sementara. Suatu saat engkau merasa bahwa engkau yakin, tapi saat berikutnya kepastian akan hilang karena di setiap saat engkau memiliki pusat yang berbeda. Engkau tidak memiliki pusat permanen, pusat yang jelas. Setiap saat adalah pusat atom, sehingga setiap saat memiliki dirinya sendiri.

George Gurdjieff pernah berkata bahwa manusia itu seperti kerumunan. Kepribadian itu hanya satu tipuan karena engkau bukan satu orang, engkau banyak orang. Jadi, ketika satu orang berbicara di dalam batinmu, itu adalah pusat sesaat. Saat berikutnya ada orang lain lagi. Dengan setiap saat, dengan setiap situasi atom, engkau merasa yakin, dan engkau tidak pernah menyadari bahwa engkau hanyalah aliran (perubahan yang terus menerus) - banyak gelombang tanpa pusat apapun. Kemudian pada akhirnya engkau akan merasa bahwa hidup itu hanyalah pemborosan (sia-sia). Hal itu pasti terjadi. Hanya pemborosan, hanya mengembara – tanpa tujuan, tanpa arti.

Tantra, yoga, agama ... perhatian dasar mereka adalah bagaimana pertama kali menemukan pusat, bagaimana pertama kali menjadi satu individu. Mereka berhubungan dengan bagaimana menemukan pusat yang tetap dalam setiap situasi. Kemudian, sebagaimana hidup terus bergerak tanpa pusat, sebagai aliran kehidupan berjalan terus, ketika gelombang datang dan pergi, pusatmu bertahan di dalam. Maka engkau tetap satu - berakar, berpusat.

Sutra-sutra ini adalah teknik untuk menemukan pusat. Pusat ini sudah ada, karena tidak mungkin menjadi lingkaran tanpa pusat. Lingkaran bisa ada hanya dengan pusatnya, sehingga pusat itu hanya terlupakan. Ia ada, tapi kita tidak sadar. Ia ada, tetapi kita tidak tahu bagaimana untuk melihatnya. Kita tidak tahu bagaimana cara memfokuskan kesadaran kita di atasnya.

Teknik ketiga tentang pemusatan: **MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.**

Ini adalah salah satu teknik tertua - sangat sering digunakan, dan salah satu yang paling sederhana juga. Tutuplah semua lubang di kepala - mata, telinga, hidung, mulut. Ketika semua lubang di kepala ditutup, kesadaranmu, yang terus mengalir keluar, dihentikan tiba-tiba: ia tidak bisa bergerak keluar.

Engkau mungkin tidak pernah memperhatikannya, tetapi bahkan jika engkau berhenti bernapas untuk sesaat, tiba-tiba pikiranmu akan berhenti - karena dengan pernapasan pikiran terus bergerak. Inilah adalah pengkondisian dengan pikiran. Engkau harus memahami apa artinya 'pengkondisian', maka dengan itu sutra ini akan mudah dipahami.

Pavlov, salah satu psikolog Rusia yang paling terkenal, telah menciptakan istilah ini "pengkondisian" - atau "Refleks dikondisikan" - kata sehari-hari yang digunakan di seluruh dunia. Setiap orang yang mengenal psikologi, bahkan sedikit, tahu kata itu. Dua proses pemikiran - dua proses manapun - bisa menjadi begitu terkait sehingga jika engkau mulai dengan satu, yang lain juga dipicu.

Ini adalah contoh studi Pavlov yang terkenal. Pavlov bekerja dengan seekor anjing. Ia menemukan bahwa jika engkau menaruh makanan anjing di depan anjing, air liur anjing mulai mengalir. Lidah anjing keluar dan dia mulai bersiap-siap, siap untuk makan. Ini wajar. Ketika ia melihat makanan, atau bahkan membayangkan makanan, air liur mulai mengalir. Tapi Pavlov mengkondisikan proses ini dengan yang lain. Setiap kali air liur akan mulai mengalir dan makanan ada, ia akan melakukan beberapa hal lain. Sebagai contoh, ia akan membunyikan bel, dan anjing akan mendengarkan dering bel. Selama lima belas hari, setiap kali makanan disajikan, bel akan berdering. Kemudian pada hari keenam belas makanan tidak ditempatkan di depan anjing, hanya bel dibunyikan. Tapi tetap air liur mulai mengalir dan lidah keluar, seperti jika makanan itu ada.

Tapi tidak ada makanan, hanya dering bel. Tidak ada hubungan alami antara dering bel dan air liur, hubungan alami adalah dengan makanan. Tapi sekarang dering bel yang terus-menerus menjadi terkait dengan itu, dan bahkan dering bel akan memulai prosesnya.

Menurut Pavlov - dan dia benar - seluruh hidup kita adalah proses yang terkondisi. Pikiran adalah terkondisi. Dengan demikian, jika engkau menghentikan sesuatu dalam pengkondisian, setiap hal terkait lainnya juga berhenti.

Misalnya, engkau tidak pernah berpikir tanpa bernapas. Berpikir selalu bersama dengan pernapasan. Engkau tidak sadar akan pernafasan, tapi napas ada terus menerus, siang dan malam. Setiap pikiran, setiap proses berpikir berhubungan dengan pernapasan. Jika engkau berhenti bernapas tiba-tiba, pikiran juga akan berhenti. Dan jika semua tujuh lubang - tujuh bukaan kepala - ditutup, kesadaranmu tiba-tiba tidak bisa bergerak keluar. Ia tinggal di dalam, dan apa yang tertinggal di dalam menciptakan ruang di antara kedua matamu. Ruang itu dikenal sebagai mata ketiga.

Jika semua lubang di kepala ditutup engkau tidak bisa bergerak keluar, karena engkau selalu bergerak keluar dari lubang-lubang ini. Engkau tinggal di dalam, dan dengan kesadaranmu yang tinggal di dalam, ia menjadi terkonsentrasi di antara dua mata, di antara kedua mata biasa ini. Ia tetap di antara kedua mata ini, terfokus. Titik ini dikenal sebagai mata ketiga.

Ruang ini MENJADI MELIPUTI SEGALANYA. Sutra ini mengatakan bahwa dalam ruang ini semuanya termasuk; seluruh kehidupan disertakan. Jika engkau bisa merasakan ruang, engkau merasakan semuanya. Begitu engkau dapat merasakan di dalam ruang ini antara kedua mata, maka engkau mengenal kehidupan, keseluruhannya, karena ruang batin ini mencakup semuanya. Tidak ada yang tertinggal darinya.

Upanishad mengatakan, "Mengetahui satu, ia tahu semuanya." Kedua mata ini hanya bisa melihat yang terbatas. Mata ketiga melihat yang tak terbatas. Kedua mata hanya bisa melihat materi. Mata ketiga melihat abstrak, rohaniah. Dengan kedua mata ini engkau tidak pernah bisa merasakan energi, engkau tidak pernah bisa melihat energi; engkau dapat melihat hanya materi. Tapi dengan mata ketiga, energi bisa terlihat.

Penutupan lubang ini adalah satu cara pemusatan, karena begitu arus kesadaran tidak bisa mengalir keluar, ia tetap pada sumbernya. Sumber kesadaran itu adalah mata ketiga. Jika engkau berpusat di mata ketiga, banyak hal terjadi. Yang pertama adalah menemukan bahwa seluruh dunia ada di dalam dirimu.

Swami Ramateertha pernah berkata "Matahari bergerak dalam diriku, bintang-bintang bergerak dalam diriku, bulan terbit dalam diriku. Seluruh alam semesta ada di dalam diriku." Ketika ia mengatakan ini untuk pertama kalinya, para muridnya berpikir ia telah menjadi gila. Bagaimana bintang-bintang bisa berada dalam Ramateertha?

Dia berbicara tentang mata ketiga, ruang di dalam. Ketika untuk pertama kalinya ruang dalam menjadi terang, inilah perasaannya. Ketika engkau melihat bahwa segala sesuatu ada di dalam dirimu, engkau menjadi alam semesta.

Mata ketiga bukanlah bagian dari tubuh fisikmu. Ruang antara kedua mata kita bukanlah ruang yang dibatasi dalam tubuhmu. Ia adalah ruang tak terbatas yang telah menembus dalam dirimu. Begitu ruang ini diketahui, engkau tidak akan pernah menjadi orang yang

sama lagi. Saat engkau tahu ruang dalam ini, engkau telah mengenal keabadian. Maka tidak ada lagi kematian.

Bila engkau mengenal ruang ini untuk pertama kalinya, hidupmu akan menjadi murni, intens/bersemangat, untuk pertama kalinya menjadi benar-benar hidup. Sekarang keamanan tidak dibutuhkan lagi, sekarang tidak takut menjadi mungkin. Sekarang engkau tidak bisa dibunuh. Sekarang tidak ada lagi yang bisa diambil darimu. Sekarang seluruh alam semesta milikmu: engkau adalah alam semesta. Mereka yang telah mengenal ruang dalam ini, mereka menangis dalam kebahagiaan, "AHAM BRAHMASMI! (Aku adalah Brahman) Akulah alam semesta, akulah kehidupan. "

Sufi mistik Mansoor dibunuh hanya karena pengalaman mata ketiga ini. Ketika untuk pertama kalinya ia menyadari ruang dalam ini, dia mulai menangis, "Akulah Tuhan!" Di India dia akan disembah, karena India telah mengenal begitu banyak orang yang datang untuk mengetahui ruang dalam mata ketiga ini. Tapi di sebuah negara Islam hal ini sulit. Dan pernyataan Mansoor "Akulah Allah - ANA'L HAK (Akulah kebenaran)" – dianggap sebagai sesuatu yang anti-agama, karena Islam tidak dapat memahami bahwa manusia dan Tuhan bisa menjadi satu. Manusia adalah manusia - yang dibuat - dan Tuhan adalah pencipta, jadi bagaimana bisa makhluk (yang tercipta) menjadi sang pencipta? Jadi pernyataan ini dari Mansoor, "Akulah Tuhan," tidak dapat dipahami; dengan demikian, dia dibunuh. Tapi ketika dia dibunuh, terbunuh, ia tertawa. (Ia dihukum gantung) Jadi seseorang bertanya, "Kenapa kau tertawa, Mansoor?" Mansoor dilaporkan telah mengatakan, "Aku tertawa karena engkau tidak membunuhku, dan engkau tidak bisa membunuhku. Engkau tertipu oleh tubuh ini, tapi aku bukan tubuh ini. Aku pencipta alam semesta ini, dan itu adalah jariku yang menggerakkan seluruh alam semesta ini pada awalnya. "

Di India ia akan dipahami dengan mudah. Bahasa itu telah dikenal selama berabad-abad. Kita tahu bahwa satu saat akan datang ketika ruang dalam itu diketahui. Kemudian orang hanya menjadi gila. Dan kesadaran ini begitu kuatnya sehingga jika engkau membunuh seorang Mansoor ia tidak akan mengubah pernyataannya - karena sesungguhnya, engkau tidak dapat membunuhnya sejauh ini menyangkutnyanya. Sekarang dia telah menjadi sempurna. Tidak ada kemungkinan menghancurkan dirinya.

Setelah Mansoor, Sufi belajar bahwa lebih baik untuk diam. Jadi dalam tradisi Sufi, setelah Mansoor, secara terus-menerus diajarkan kepada murid-murid, "Ketika engkau sampai ke mata ketiga, tetap diam dan jangan katakan apapun. Ketika hal ini terjadi, maka diam. Jangan mengatakan apa-apa, atau hanya terus mengatakan hal-hal yang resminya dipercaya orang. "

Jadi dalam Islam kini ada dua tradisi. Yang satu adalah yang biasa, yang ke luar, yang dapat dipahami banyak orang; yang lain, islam sesungguhnya, adalah tasawuf/sufi – esoteris/batiniah. Tapi sufi tetap diam, karena sejak Mansoor mereka telah belajar bahwa berbicara dalam bahasa yang muncul ketika mata ketiga terbuka akan membawa mereka dalam kesulitan yang tidak semestinya - dan itu tidak membantu siapa pun.

Sutra ini mengatakan: **MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.** Ruang dalam dirimu menjadi semua ruang.

Teknik keempat:

YANG DIBERKATI*, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.

(*Siwa memanggil parwati sebagai yang diberkati)

Setiap teknik ini berguna untuk pikiran jenis tertentu. Teknik yang telah kita bahas, yang ketiga - menutup lubang di kepala - dapat digunakan oleh banyak orang. Hal ini sangat sederhana dan tidak terlalu berbahaya. Engkau dapat menggunakannya dengan sangat mudah, dan juga tidak perlu untuk menutup lubang itu dengan tanganmu. Penutupan itu diperlukan, sehingga engkau dapat menggunakan sumpalan telinga dan engkau dapat menggunakan masker untuk mata. Yang penting adalah untuk menutup lubang dari kepalamu sepenuhnya untuk beberapa saat - selama beberapa saat atau selama beberapa detik. Cobalah itu. Jangan melatihnya – jika dilakukan mendadak hal itu membantu. Kalau itu dilakukan mendadak itu akan bermanfaat. Ketika berbaring di tempat tidurmu, mendadak tutuplah semua lubangmu selama beberapa detik, dan lihat apa yang terjadi di dalam.

Ketika engkau merasa tercekik, teruskan - kecuali jika itu menjadi benar-benar tak tertahankan, karena pernapasan akan ditutup. Teruskan, kecuali jika ia menjadi benar-benar tak tertahankan. Dan ketika itu benar-benar tak tertahankan, engkau tidak akan dapat menutup lubangnya lagi, sehingga engkau tidak perlu khawatir. Kekuatan dalam akan membuka semua lubangnya. Jadi sejauh itu menyangkut dirimu, teruskanlah. Ketika sesak napas datang, itu adalah saatnya - karena kekurangan nafas akan memutuskan hubungan lama. Jika engkau dapat melanjutkan untuk beberapa saat lebih, itu baik. Ini akan menjadi sulit dan berat, dan engkau akan merasa bahwa engkau akan mati - tapi jangan takut, karena engkau tidak bisa mati. Engkau tidak bisa mati hanya dengan menutup lubang-lubang itu. Tapi ketika engkau merasa sekarang engkau akan mati, itulah saatnya.

Jika engkau dapat bertahan pada saat itu, tiba-tiba semuanya akan diterangi. Engkau akan merasakan ruang dalammu yang terus membesar, dan keseluruhannya akan masuk di dalamnya. Kemudian buka lubang-lubangmu. Teruslah mencobanya lagi dan lagi. Setiap kali engkau punya waktu, cobalah. Tapi jangan melatihnya. Engkau dapat berlatih berhenti bernafas selama beberapa saat. Tapi latihan tidak akan membantu, sentakan mendadak yang diperlukan. Dalam sentakan itu, aliran menuju saluran lama kesadaranmu akan berhenti, dan hal baru menjadi mungkin.

Banyak orang yang mempraktekkan ini, bahkan hari ini - banyak orang di seluruh India. Tapi mereka melatihnya, dan ini adalah metode yang mendadak. Jika engkau berlatih, maka tidak ada yang terjadi. Jika aku melemparkanmu keluar dari ruangan ini tiba-tiba, pikiranmu akan berhenti. Tetapi jika kita berlatih setiap hari, maka tidak ada yang terjadi. Ini akan menjadi kebiasaan mekanik. Jadi jangan melatihnya. Coba saja kapanpun engkau bisa. Lalu tiba-tiba, perlahan-lahan, engkau akan menjadi sadar akan sebuah ruang di dalam. Ruang dalam itu datang hanya ke kesadaranmu ketika engkau berada di ambang kematian. Ketika engkau merasa, "Sekarang aku tidak bisa melanjutkan lagi untuk sesaatpun; sekarang kematian mendekat, "itu adalah saat yang tepat. Bertahanlah! Jangan takut. Kematian itu tidak begitu mudah. Setidaknya sampai sekarang tidak satu orangpun yang telah meninggal menggunakan metode ini.

Ada sistem pelindung yang terprogram, itu sebabnya engkau tidak akan bisa mati. Sebelum meninggal seseorang menjadi tidak sadar. Jika engkau sadar dan merasa bahwa engkau akan mati, jangan takut. Engkau masih sadar, sehingga engkau tidak bisa mati. Dan jika engkau menjadi tidak sadar, maka napasmu akan mulai lagi. Maka engkau tidak bisa mencegahnya. Sehingga engkau dapat menggunakan sumbat telinga, dan sebagainya.

Tangan tidak diperlukan. Tangan digunakan hanya karena jika engkau jatuh pingsan, tangan akan menjadi longgar dan proses kehidupan akan berlanjut lagi dengan sendirinya.

Engkau dapat menggunakan sumbatan untuk telinga, masker untuk mata, tetapi jangan gunakan sumbatan untuk hidung atau untuk mulut, karena itu dapat menjadi fatal. Setidaknya hidung harus tetap terbuka. Tutuplah dengan tanganmu. Maka jika engkau benar-benar pingsan, tanganmu akan menjadi longgar dan pernapasan akan datang. Jadi ada pelindung yang terprogram. Metode ini dapat digunakan oleh banyak orang.

Metode keempat adalah untuk mereka yang memiliki hati (rasa) yang sangat mapan, yang mencintai, jenis perasa, emosional. YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI. Metode ini hanya dapat digunakan oleh orang yang berorientasi hati. Oleh karena itu, pahami dulu apakah orang yang berorientasi hati. Maka metode ini dapat dipahami.

Dengan orang yang berorientasi hati (rasa), semuanya mengarah ke hati, semuanya. Jika engkau mencintainya, hatinya akan merasakan cintamu, bukan kepalanya. Orang yang berorientasi kepala, bahkan ketika dicintai, merasa itu di otaknya, di kepala. Ia berpikir tentang hal itu; ia berencana tentang hal itu. Bahkan cintanya itu adalah usaha yang disengaja oleh pikiran.

Jenis perasa hidup tanpa alasan. Tentu saja, hati memiliki alasannya sendiri, tetapi ia hidup tanpa pemikiran. Jika seseorang memintamu, "Mengapa engkau mencintai?" Jika engkau bisa menjawab mengapa, maka engkau adalah orang berorientasi kepala. Dan jika engkau mengatakan, "Aku tidak tahu, aku hanya cinta," engkau adalah orang yang berorientasi hati.

Bahkan jika engkau mengatakan bahwa seseorang itu cantik dan itulah mengapa engkau mencintai, itu adalah alasan. Untuk orang berorientasi hati, seseorang itu cantik karena mereka mencintainya. Orang berorientasi kepala mencintai seseorang karena dia ganteng atau dia cantik. Alasannya datang dahulu, dan kemudian datang cinta. Untuk orang yang berorientasi hati, cinta datang dulu dan kemudian segala sesuatu yang lain menyusul. Jenis perasa berpusat di hati, sehingga apapun yang terjadi menyentuh hatinya.

Amatilah dirimu sendiri. Dalam kehidupanmu, banyak hal yang terjadi setiap saat. Dimana mereka menyentuhmu? Engkau berjalan, dan seorang pengemis menyebrangi jalan. Dimana engkau tersentuh oleh pengemis itu? Apakah engkau mulai berpikir tentang kondisi ekonomi? Apakah engkau mulai berpikir tentang bagaimana mengemis harus dihentikan oleh hukum, atau tentang bagaimana sebuah masyarakat sosialis harus dibuat agar tidak ada pengemis? Ini adalah orang berorientasi kepala. Pengemis ini hanya menjadi fakta baginya. Hatinya tidak tersentuh, hanya kepalanya disentuh. Dia tidak akan melakukan sesuatu untuk pengemis ini di sini dan sekarang - tidak! Dia akan melakukan sesuatu untuk komunisme, ia akan melakukan sesuatu untuk masa depan, untuk utopia (masyarakat idealis yang sempurna). Dia mungkin telah mengabdikan seluruh hidupnya, tapi dia tidak bisa berbuat apa-apa sekarang.

Pikiran selalu bekerja di masa depan; hati selalu di sini dan sekarang. Seseorang yang berorientasi hati akan melakukan sesuatu saat ini untuk pengemis itu. Pengemis ini adalah seorang individu, bukan sebuah fakta. Tapi untuk orang berorientasi kepala, pengemis ini hanya sosok matematika. Baginya, bagaimana mengemis harus dihentikan adalah masalahnya, bukannya pengemis ini harus dibantu - ini tidak relevan. Jadi perhatikanlah

dirimu sendiri. Di berbagai situasi, perhatikanlah bagaimana engkau bertindak. Apakah engkau berhubungan dengan hati atau apa engkau berhubungan dengan kepala?

Jika engkau merasa bahwa engkau adalah orang yang berorientasi hati, maka metode ini akan sangat membantumu. Tapi ketahuilah dengan baik bahwa semua orang mencoba untuk menipu dirinya sendiri bahwa ia berorientasi hati. Setiap orang mencoba untuk merasa

bahwa ia adalah orang yang sangat mencintai, jenis perasa - karena cinta adalah suatu kebutuhan dasar yang tak ada seorangpun bisa merasa nyaman jika ia melihat bahwa ia tidak memiliki cinta, tak ada hati yang penuh kasih. Sehingga semua orang terus berpikir dan percaya ini, tapi percaya saja tidak cukup. Amatilah dengan sangat berpihak, seperti jika engkau mengamati orang lain, dan kemudian putuskan - karena tak perlu untuk menipumu diri sendiri, dan itu tidak akan membantu. Meskipun jika engkau menipu dirimu sendiri, engkau tidak bisa menipu teknik ini, sehingga ketika engkau melakukan teknik ini engkau akan merasa bahwa tidak ada yang terjadi.

Orang-orang datang kepadaku, dan aku bertanya pada mereka, apakah jenis mereka. Mereka tidak tahu benar. Mereka tidak pernah berpikir tentang hal itu - tentang jenis apa mereka. Mereka hanya memiliki gambaran samar-samar tentang diri sendiri, dan gambaran itu sebenarnya hanya imajinasi. Mereka memiliki cita-cita dan citra diri tertentu, dan mereka berpikir - atau lebih tepatnya, mereka berharap - bahwa mereka adalah gambaran itu. Mereka bukan, dan seringkali terjadi bahwa mereka membuktikan sebaliknya.

Ada alasan untuk itu. Seseorang yang menegaskan bahwa ia adalah orang yang berorientasi hati-mungkin bersikeras hanya karena ia merasakan tidak adanya hati, dan dia takut. Dia tidak bisa menyadari fakta bahwa dia tidak memiliki hati.

Lihatlah dunia! Jika setiap orang benar tentang hatinya, maka dunia ini tak bisa begitu tak berperasaan. Dunia ini adalah keseluruhan kita, jadi di suatu tempat, ada sesuatu yang salah. Hati tidak ada. Sesungguhnya, ia tidak pernah dilatih untuk berada disana. Pikiran terlatih, sehingga ia ada. Ada sekolah, perguruan tinggi, universitas untuk melatih pikiran, tetapi tidak ada tempat untuk melatih hati. Dan pelatihan pikiran itu menguntungkan, tetapi pelatihan hati berbahaya. Jika hatimu terlatih engkau akan menjadi benar-benar tak layak untuk dunia ini, karena seluruh dunia ini dijalankan oleh akal.

Jika hatimu terlatih, engkau hanya akan menjadi absurd/konyol dalam konteks keseluruhan pola. Ketika seluruh dunia akan bergerak ke kanan, engkau akan bergerak ke kiri. Di mana-mana engkau akan merasa kesulitan. Sesungguhnya, semakin manusia menjadi beradab, semakin berkurang hati itu dilatih. Kita telah benar-benar melupakan itu - bahwa itu ada, atau bahwa ada kebutuhan untuk pelatihan. Itulah mengapa metode seperti ini, yang dapat bekerja dengan sangat mudah, tidak pernah manjur.

Sebagian besar agama berdasarkan pada teknik yang berorientasi hati -- Kristen, Islam, Hindu dan banyak lainnya. Mereka berdasarkan pada orang berorientasi hati. Semakin tua agama, semakin berdasar pada orang berorientasi hati. Sesungguhnya, ketika Veda ditulis dan Hindu sedang berkembang, ada orang-orang yang berorientasi hati. Dan untuk menemukan orang yang berorientasi pikiran benar-benar sulit. Tapi sekarang masalahnya adalah sebaliknya. Engkau tidak bisa berdoa, karena doa adalah teknik berorientasi hati. Itulah sebabnya bahkan di Barat, di mana Kristen - yang adalah agama doa – tersebar luas, doa menjadi sulit. Terutama, gereja Katolik adalah berorientasi doa.

Tak ada hal seperti meditasi dalam agama Kristen, tapi sekarang bahkan orang-orang di Barat menjadi tergila-gila tentang meditasi. Tidak ada orang yang pergi ke gereja - dan bahkan jika seseorang pergi, itu hanya hal formal, hanya agama di hari Minggu - karena doa berorientasi hati- telah menjadi benar-benar asing bagi manusia, seperti juga di Barat.

Meditasi itu lebih berorientasi pikiran, doa lebih berorientasi hati. Atau kita dapat mengatakan bahwa doa adalah teknik meditasi untuk orang berorientasi hati. Teknik ini juga untuk orang berorientasi hati: **YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.**

Jadi apa yang harus dilakukan dalam teknik ini? **BEGITU Indera TERSERAP DALAM HATI ...** Cobalah! Banyak cara yang mungkin. Engkau menyentuh seseorang: jika engkau orang yang berorientasi hati sentuhan itu akan segera pergi ke hatimu, dan engkau bisa merasakan kualitasnya. Jika engkau menggenggam tangan orang yang berorientasi kepala, tangannya akan terasa dingin - tidak hanya dingin, tetapi sifat dasarnya adalah dingin. Rasa mati, akan ada suatu rasa kematian berada di tangannya. Jika orang itu berorientasi hati maka ada kehangatan tertentu, karena tangannya akan benar-benar melebur denganmu. Engkau akan merasakan hal tertentu yang mengalir dari tangannya kepadamu, dan ada akan pertemuan, komunikasi kehangatan.

Kehangatan ini datang dari hati. Ia tidak pernah bisa datang dari kepala, karena kepala selalu sejuk ... dingin, penuh perhitungan. Hati itu hangat, tidak penuh perhitungan. Kepala selalu berpikir bagaimana mengambil lebih; hati selalu merasa bagaimana memberikan lebih. Kehangatan itu hanyalah satu pemberian - sebuah pemberian energi, sebuah pemberian getaran dalam, pemberian kehidupan. Itulah mengapa engkau merasa ada kualitas yang berbeda di dalamnya. Jika orang tersebut benar-benar memelukmu, engkau akan merasakan pelepasan yang mendalam dengannya.

Sentuhlah! Tutuplah matamu; sentuhlah apa pun. Sentuhlah orang yang kau cintai atau kekasihmu, sentuhlah anakmu atau ibumu atau temanmu, atau sentuhlah pohon atau bunga, atau sentuhlah bumi. Tutup matamu dan rasakan komunikasi dari hatimu ke bumi, atau ke orang yang kau cintai. Rasakanlah bahwa tanganmu hanyalah hatimu yang terulur untuk menyentuh bumi. Biarkan perasaan sentuhan itu berhubungan dengan hati.

Engkau mendengarkan musik. Janganlah dengarkan itu dari kepala. Lupakanlah kepalamu dan rasakan bahwa engkau tanpa kepala, tidak ada kepala sama sekali. Adalah baik untuk memiliki gambar dirimu tanpa kepala di kamar tidurmu. Berkonsentrasi tentangnya; engkau tanpa kepala, jangan biarkan kepala masuk. Selama engkau mendengarkan musik, dengarkanlah dari hati. Rasakanlah musik yang datang ke hatimu; biarkan hatimu bergetar dengannya. Biarkan inderamu bergabung dengan hati, tidak dengan kepala. Cobalah ini dengan semua indera, dan rasakan semakin lama setiap inderamu masuk ke dalam hati dan melarut di dalamnya.

YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI. Hati adalah teratai. Setiap indera adalah pembukaan teratai, kelopak bunga teratai. Cobalah, pertama untuk menghubungkan inderamu dengan hati. Kedua, selalu berpikir bahwa setiap indera pergi jauh ke dalam hati dan lalu terserap ke dalamnya. Ketika dua hal ini menjadi mapan, hanya kemudian inderamu mulai untuk membantumu. Mereka akan membawamu ke hati, dan hatimu akan menjadi teratai.

Teratai hati ini akan memberimu pemusatan. Begitu engkau mengetahui pusat hati, akan sangat mudah untuk jatuh ke pusat pusar, sangat mudah. Sutra ini bahkan tidak

menyebutkan ini - tidak perlu. Jika engkau benar-benar terserap dalam hati seluruhnya, dan akal telah berhenti bekerja, maka engkau akan jatuh. Dari hati, pintu dibuka ke arah pusat. Hanya dari kepala itu sulit untuk pergi ke pusat. Atau jika engkau berada di antara keduanya, antara hati dan kepala, itu sulit untuk pergi ke pusat. Begitu engkau terserap di pusat, engkau tiba-tiba masuk melampaui hati. Engkau telah jatuh ke pusat pusat yang merupakan pusat utama - yang asli.

Itulah sebabnya doa membantu. Itu sebabnya Yesus bisa mengatakan, "Cinta adalah Allah." Ini tidak sepenuhnya benar, tapi cinta adalah pintunya. Jika engkau jatuh cinta mendalam - dengan siapa pun, tidak peduli siapa ... Cinta itu penting; obyek cinta tidak masalah. Jika engkau sedang jatuh cinta yang mendalam dengan siapa pun, begitu dalamnya cinta, sehingga tidak ada hubungannya dengan kepala, jika hanya hati yang berfungsi, maka cinta ini akan menjadi doa dan kekasihmu atau kekasihmu akan menjadi ilahi.

Sesungguhnya, mata hati tidak bisa melihat apa-apa lagi, dan itulah mengapa hal itu juga terjadi dengan cinta biasa. Jika engkau jatuh cinta dengan seseorang, seseorang itu menjadi ilahi. Mungkin ini ternyata tidak berlangsung lama, dan mungkin ternyata tidak menjadi hal yang sangat mendalam, tetapi pada saat itu kekasih atau yang dicintai menjadi ilahi. Kepala akan menghancurkan seluruh hal ini cepat atau lambat, karena kepala akan masuk dan mencoba untuk mengelola segala sesuatu. Bahkan cinta harus dikelola. Dan begitu kepala mengelola, semuanya hancur.

Jika engkau dapat mencintai tanpa manajemen kepala ini datang, cintamu pasti akan menjadi doa dan kekasihmu akan menjadi pintu. Cintamu akan membuat engkau berpusat di hati - dan sekali engkau berpusat di hati, engkau secara otomatis jatuh dalam ke pusat pusat.

Teknik kelima:

PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI.

Hanya sepanjang ini sutranya. Sama seperti setiap sutra ilmiah itu pendek, tapi bahkan beberapa kata ini dapat benar-benar mengubah hidupmu. **PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI.**

JAGALAH DI TENGAH ... Buddha mengembangkan seluruh teknik meditasinya pada sutra ini. JalanNya dikenal sebagai MAJJHIMA NIKAYA - jalan tengah. Buddha mengatakan, "Tetap selalu di tengah - Dalam segalanya".

Seorang Pangeran, Shrowna, mengambil inisiasi, Buddha menginisiasikannya menjadi petapa. Pangeran itu manusia yang jarang, dan ketika ia menjadi petapa, ketika ia diinisiasi, seluruh kerajaannya menjadi heran. Kerajaannya tidak bisa percaya, orang-orang tidak percaya bahwa Pangeran Shrowna bisa menjadi seorang murid. Tidak ada yang bahkan pernah membayangkan hal itu, karena ia adalah seorang pria dari dunia ini – memuaskan diri dalam segalanya, memuaskan diri sampai tingkat ekstrim. Anggur dan wanita adalah seluruh dunianya.

Lalu tiba-tiba Buddha datang ke kota, dan sang pangeran pergi menemuinya untuk DARSHAN – satu pertemuan spiritual. Dia menjatuhkan diri di kaki Buddha dan dia berkata, "Inisiasikan aku. Aku akan meninggalkan dunia ini. "Mereka yang datang bersamanya bahkan tidak sadar ...kejadiannya begitu tiba-tiba. Jadi mereka bertanya pada Buddha, "Apa

yang terjadi? Ini adalah sebuah keajaiban. Shrowna bukan tipe orang seperti itu, dan dia telah hidup sangat mewah. Hingga kini kami bahkan tidak bisa membayangkan bahwa Shrowna akan mengambil Sannyas, jadi apa yang terjadi? Engkau telah melakukan sesuatu."

Buddha berkata, "Aku tidak melakukan apa-apa. Pikiran dapat dengan mudah berpindah dari satu ekstrem ke ekstrem yang lain. Itulah jalan pikiran - untuk berpindah dari satu ekstrem ke yang lain. Jadi Shrowna tidak melakukan sesuatu yang baru. Hal ini bisa diharapkan. Karena engkau tidak tahu hukum pikiran, itu sebabnya mengapa engkau begitu kaget."

Pikiran bergerak dari satu ekstrem ke yang lain, itu adalah jalan pikiran. Jadi itu terjadi setiap hari: seorang yang tergila-gila akan kekayaan lalu meninggalkan segalanya, menjadi fakir telanjang. Kita berpikir, "Sungguh suatu keajaiban!" Tapi itu bukan apa-apa - hanya hukum biasa. Seseorang yang tidak tergila-gila akan kekayaan tidak bisa diharapkan untuk meninggalkan segalanya, karena hanya dari satu ekstrem engkau dapat pindah ke yang lain - seperti pendulum, dari satu ekstrem ke yang lain.

Jadi seorang yang mengejar kekayaan, tergila-gila akan kekayaan, akan menjadi marah terhadapnya, tapi kegilaan itu tetap tinggal - itulah pikiran. Seorang pria yang hidup hanya untuk seks, bisa menjadi selibat, mungkin pindah hidup terisolasi, tetapi kegilaannya tetap tinggal. Sebelumnya ia hidup hanya untuk sex, sekarang ia akan hidup melawan sex, namun sikapnya, pendekatannya, akan tetap sama.

Jadi seorang Brahmachari, yang selibat, tidak sesungguhnya melampaui seks; seluruh pikirannya berorientasi seks. Dia melawan, tapi tidak melampauinya. Jalan melampaui selalu di tengah, tidak pernah di ekstrim. Maka Buddha berkata, "Hal ini seperti yang diduga. Tidak ada keajaiban yang telah terjadi. Ini adalah bagaimana pikiran bekerja. "

Shrowna menjadi pengemis, seorang petapa. Ia menjadi seorang bhikkhu, seorang rahib, dan segera murid-murid Buddha lainnya mengamati bahwa ia pindah ke ekstrem yang lain. Buddha tidak pernah meminta siapa pun untuk menjadi telanjang, tapi Shrown menjadi telanjang. Buddha tidak mendukung ketelanjangan. Ia berkata, "Itu hanyalah ekstrim yang lain."

Ada orang yang hidup untuk pakaian seolah-olah itu adalah hidup mereka, dan ada orang lain yang menjadi telanjang - tetapi keduanya percaya pada hal yang sama. Buddha tidak pernah mengajarkan ketelanjangan, tapi Shrowna menjadi telanjang. Dia adalah satu-satunya murid Buddha yang telanjang. Dia menjadi sangat, sangat menyiksa diri. Buddha memperbolehkan satu kali makan setiap hari untuk para petapa, tapi Shrowna akan makan satu kali setiap dua hari. Ia menjadi ramping dan kurus. Sementara semua murid-murid lainnya akan duduk untuk meditasi di bawah pohon, di tempat teduh, ia tidak akan pernah duduk di bawah pohon manapun. Dia akan selalu tinggal di panas matahari. Dia dulunya seorang pria yang tampan dan memiliki tubuh yang sangat bagus, tapi dalam waktu enam bulan tidak ada yang bisa mengenali bahwa ia adalah orang yang sama. Ia menjadi jelek, gelap, hitam, terbakar.

Buddha mendatangi Shrown suatu malam dan bertanya, "Shrowna, aku telah mendengar bahwa ketika engkau adalah pangeran, sebelum inisiasi, engkau sering bermain Veena, sebuah sitar, dan engkau adalah seorang pemusik hebat. Sehingga aku datang untuk mengajukan satu pertanyaan padamu. Jika senar dari veena sangat longgar, apa yang terjadi? " Shrown berkata, "Jika senar sangat longgar, maka tak ada musik yang mungkin."

Dan kemudian Buddha berkata, "Dan jika senar sangat kencang, terlalu kencang, lalu apa yang terjadi? "Shrown berkata," Maka musik juga tidak bisa dihasilkan. Senar harus berada di tengah - tidak longgar atau ketat, tapi persis di tengah. "Shrowna berkata," Sangat mudah untuk bermain veena, tetapi hanya seorang ahli dapat mengatur senar ini dengan benar, di tengah."

Jadi Buddha berkata, "Sebanyak inilah yang harus kukatakan kepadamu, setelah mengamatiimu selama enam bulan terakhir – bahwa dalam hidup dan juga musik, terjadi hanya saat senarnya itu tidak longgar atau ketat, tetapi persis di tengah. Jadi untuk meninggalkan segalanya itu mudah, tetapi hanya seorang ahli yang tahu bagaimana berada di tengah. Jadi Shrowna, jadilah seorang ahli, dan biarkan senar-senar kehidupan ini persis di tengah - dalam segala hal. Jangan pergi ke ekstrim ini, jangan pergi ke ekstrim yang lain. Semua hal memiliki dua ekstrem, tapi engkau tetap tinggal persis di tengah. "

Tapi pikiran sangat lengah. Itulah sebabnya sutra mengatakan, PIKIRAN TAK SADAR... Engkau akan mendengar ini, engkau akan memahami hal ini, tapi pikiran tidak akan memperhatikannya. Pikiran akan selalu terus memilih yang ekstrem.

Yang ekstrem memiliki daya tarik bagi pikiran. Mengapa? Karena di tengah, pikiran mati. Lihatlah sebuah pendulum: jika engkau memiliki jam tua, lihatlah pendulumnya. Pendulum bisa terus bergerak sepanjang hari jika ia berayun ke titik ekstrem. Ketika ia berayun ke kiri ia mengumpulkan momentum (daya gerak) untuk berayun ke kanan. Ketika ia berayun ke kanan, jangan berpikir bahwa ia sedang berayun ke kanan – ia sedang mengumpulkan momentum untuk berayun ke arah kiri. Jadi titik ekstremnya adalah kanan-kiri, kanan-kiri.

Biarkanlah pendulum tinggal di tengah, maka seluruh momentumnya hilang. Maka pendulum tidak memiliki energi, karena energi berasal dari salah satu ekstrem. Kemudian ekstrem itu melemparnya ke arah lain, dan sekali lagi, dan itu adalah sebuah lingkaran ... pendulum terus bergerak, berayun. Biarlah dia di tengah, dan seluruh gerakan, ayunan itu akan berhenti.

Pikiran adalah seperti pendulum dan setiap hari, jika engkau amati, engkau akhirnya akan mengetahuinya. Engkau memutuskan satu hal pada satu ekstrim, dan kemudian engkau pindah ke yang lain. Engkau marah; lalu engkau menyesal. Engkau memutuskan, "Tidak, ini sudah cukup. Sekarang aku tidak akan pernah marah lagi. "Tapi engkau tidak melihat ekstrem itu.

"Tidak pernah" adalah ekstrim. Bagaimana engkau begitu yakin bahwa engkau tidak akan pernah marah? Apa yang engkau katakan? Pikirkan sekali lagi - tidak pernah? Lalu pergilah ke masa lalu dan ingatlah berapa kali engkau telah memutuskan bahwa "Aku tidak akan pernah marah." Ketika engkau berkata, "Aku tidak akan pernah marah," engkau tidak tahu bahwa dengan menjadi marah engkau telah mengumpulkan momentum untuk pergi ke ekstrim lainnya.

Sekarang engkau merasa menyesal, engkau merasa buruk. Citra dirimu terganggu, terguncang. Engkau sekarang tidak bisa mengatakan bahwa engkau adalah orang yang baik, engkau tidak bisa mengatakan bahwa engkau adalah orang yang religius. Engkau telah marah, dan bagaimana orang yang religius bisa marah? Bagaimana orang yang baik bisa marah? Jadi engkau bertobat untuk mendapatkan kembali kebaikanmu lagi. Setidaknya di matamu sendiri, engkau dapat merasa nyaman – bahwa engkau telah bertobat dan engkau telah memutuskan bahwa sekarang tidak akan ada lagi kemarahan.

Citra yang terguncang telah kembali ke situasi lama. Sekarang engkau merasa nyaman, engkau telah pindah ke ekstrim lain.

Tetapi pikiran yang berkata, "Sekarang aku tidak akan pernah marah lagi," akan marah lagi. Dan ketika engkau marah lagi, engkau akan lupa sepenuhnya penyesalanmu, keputusanmu - semuanya. Setelah kemarahan, sekali lagi keputusan akan datang dan penyesalan akan datang, dan engkau tidak akan pernah merasakan penipuan itu. Hal ini telah berlangsung seperti itu, selalu.

Pikiran bergerak dari kemarahan ke penyesalan, dari penyesalan ke kemarahan. Tetaplah di tengah. Jangan menjadi marah dan jangan menyesal. Jika engkau telah marah, maka silakan, setidaknya lakukan hal ini: tidak menyesal. Jangan berpindah ke ekstrem yang lain. Tetaplah di tengah. Katakan, "Aku telah marah dan aku adalah orang jahat, orang yang kasar. Aku telah marah. Ini adalah bagaimana aku." Tetapi jangan menyesal; jangan pindah ke ekstrim lain. Tetap di tengah. Jika engkau dapat tetap (di tengah), engkau tidak akan mengumpulkan momentum, energi untuk marah lagi.

Jadi sutra ini mengatakan, PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI. Dan apa yang dimaksud dengan SAMPAI? Sampai engkau meledak! Jagalah di tengah sampai pikiran mati. Jagalah di tengah sampai tak ada pikiran lagi. Jadi, PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI tidak ada pikiran. Jika pikiran ada di titik ekstrim, maka di tengah tak ada-pikiran.

Tetapi ini adalah hal yang paling sulit di dunia untuk dilakukan. Ini terlihat mudah, terlihat sederhana; mungkin tampaknya engkau dapat melakukan hal ini. Dan engkau akan merasa senang jika engkau berpikir bahwa tidaklah perlu untuk penyesalan apapun. Cobalah ini, dan kemudian engkau akan tahu bahwa ketika engkau telah marah pikiran akan bersikeras untuk menyesal.

Suami dan istri terus bertengkar, dan selama berabad-abad dan lebih telah ada konselor, penasehat, orang-orang besar yang telah mengajarkan bagaimana caranya untuk hidup dan mencintai - tapi mereka terus bertengkar. Freud, untuk pertama kalinya, menyadari fenomena bahwa setiap kali engkau dalam cinta – yang-disebut cinta - engkau juga dalam benci. Di pagi hari ada cinta, di malam hari ada kebencian, dan pendulum terus bergerak. Setiap suami, setiap istri tahu ini, tapi Freud memiliki wawasan yang sangat luar biasa. Freud mengatakan bahwa jika pasangan telah berhenti bertengkar, ketahuilah bahwa cinta telah mati.

Cinta yang hidup bersama kebencian dan perkelahian tidak bisa bertahan, jadi jika engkau melihat pasangan yang tidak pernah berkelahi, janganlah berpikir bahwa mereka adalah pasangan yang ideal. Ini berarti mereka bukan pasangan sama sekali. Mereka hidup secara paralel, tapi tidak dengan satu sama lain. Mereka adalah garis paralel yang tidak pernah bertemu di mana pun, bahkan tidak untuk bertengkar. Mereka berdua sendirian saja bersama-sama - paralel.

Pikiran harus pindah ke yang sebaliknya, maka psikologi kini memberikan saran yang lebih baik. Sarannya lebih baik, lebih dalam, lebih tajam. Dikatakan bahwa jika engkau ingin benar-benar mencintai - dengan pikiran - maka jangan takut untuk bertengkar. Sesungguhnya, engkau harus bertengkar dengan benar sehingga engkau dapat pindah ke ekstrem yang lain yaitu cinta yang benar. Jadi, ketika engkau bertengkar dengan istrimu, jangan menghindarinya; jika tidak, cinta juga akan dihindari. Ketika waktu untuk bertengkar itu sampai, bertengkarlah sampai akhir. Lalu sampai malamnya engkau akan dapat

mencintai: pikiran akan telah mengumpulkan momentum. Cinta biasa tidak bisa hidup tanpa pertengkaran karena ada pergerakan pikiran. Hanya cinta yang bukan dari pikiran bisa hidup tanpa pertengkaran, tapi kemudian itu adalah hal yang berbeda sama sekali.

Seorang Buddha mencintai ... itu adalah hal yang berbeda sama sekali. Tetapi jika Buddha datang untuk mencintaimu, engkau tidak akan merasa nyaman karena tidak akan ada cacat di dalamnya. Ini akan hanya terasa manis dan manis dan manis - dan membosankan, karena bumbunya berasal dari pertengkaran. Seorang Buddha tidak bisa marah, ia hanya bisa mencintai. Engkau tidak akan merasakan cintanya karena engkau hanya bisa merasakan hal yang berlawanan; engkau dapat merasakannya hanya dalam kontras.

Ketika Buddha kembali ke kota asalnya setelah dua belas tahun, istrinya tidak mau datang untuk menyambutnya. Seluruh kota berkumpul untuk menyambutnya kecuali istrinya. Buddha tertawa, dan ia berkata kepada murid utamanya, Ananda, "Yashodhara belum datang. Aku kenal dia dengan baik. Tampaknya dia masih mencintaiku. Dia bangga, dan dia merasa sakit hati. Aku berpikir bahwa dua belas tahun adalah waktu yang lama dan dia mungkin tidak mencintaiku sekarang, tetapi tampaknya dia masih cinta - masih marah. Dia tidak datang untuk menerimaku, untuk menyambutku. Aku harus pergi ke rumah. "

Jadi Buddha pergi. Ananda menemaninya; itu adalah perjanjian dengan Ananda. Ketika Ananda mengambil inisiasi ia membuat suatu perjanjian dengan Buddha, yang Buddha setuju, bahwa ia akan selalu tinggal bersamanya. Dia adalah saudara sepupu yang lebih tua, jadi Buddha harus mengizinkannya.

Ananda mengikutinya ke dalam rumah, ke istana, sehingga Buddha berkata, "Setidaknya untuk ini engkau tinggal di belakang dan tidak datang bersamaku, karena dia akan sangat marah. Aku datang kembali setelah dua belas tahun, dan aku pergi begitu saja tanpa memberitahunya. Dia masih marah, jadi jangan datang denganku; kalau tidak dia akan merasa bahwa aku bahkan tidak mengijinkannya untuk mengatakan apa-apa. Dia harus merasa untuk mengatakan banyak hal, jadi biarkan dia marah, jangan ikut denganku. "

Buddha masuk. Tentu saja, Yashodhara bagaikan gunung berapi. Dia meletus, meledak. Dia memulai menangis dan meratap dan mengatakan banyak hal. Buddha tinggal di sana, menunggu di sana, dan perlahan-lahan ia reda dan menyadari bahwa Buddha tidak mengucapkan satu kata pun. Dia mengusap matanya dan menatap sang Buddha, dan Buddha berkata, "Aku datang untuk mengatakan bahwa aku telah mendapatkan sesuatu, aku telah mengenal sesuatu, aku telah menyadari sesuatu. Jika engkau menjadi tenang aku bisa memberikan pesan - kebenaran yang telah kusadari. Aku telah menunggu begitu lama agar engkau bisa melalui katarsis (melepaskan emosi yang kuat). Dua belas tahun adalah waktu yang panjang. Engkau pasti telah mengumpulkan banyak luka, dan kemarahanmu dapat dimengerti; aku harapkan ini. Itu menunjukkan bahwa engkau masih mencintai aku. Tapi ada cinta yang melampaui cinta ini, dan hanya karena cinta itu aku telah datang kembali untuk mengatakan sesuatu padamu. "

Tetapi Yashodhara tidak bisa merasakan cinta itu. Sulit untuk merasakannya karena ia begitu diam. Ia sangat diam, seolah-olah ia tidak ada. Ketika pikiran berhenti, maka cinta yang berbeda terjadi. Tapi cinta itu yang tidak memiliki lawan (tidak memiliki titik ekstrim yang lainnya). Ketika pikiran berhenti, sesungguhnya, apapun yang terjadi tidak memiliki lawan (titik ekstrim lainnya). Dengan pikiran, kutub sebaliknya (titik ekstrim lainnya) akan selalu ada dan pikiran bergerak seperti pendulum. Sutra ini indah, dan keajaiban menjadi mungkin melaluinya: PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH – SAMPAI.

Jadi cobalah. Dan sutra ini untuk seluruh hidupmu. Engkau tidak dapat melatihnya kadang-kadang saja, engkau harus menyadarinya terus menerus. Lakukan, berjalan, makan, dalam hubungan, di mana-mana - tetaplah di tengah. Cobalah setidaknya, dan engkau akan merasakan ketenangan tertentu yang berkembang, ketenangan datang kepadamu, pusat yang tenang tumbuh dalam dirimu.

Bahkan jika engkau tidak berhasil menjadi tepat di tengah, cobalah untuk berada di tengah. Perlahan-lahan engkau akan memiliki perasaan apa artinya tengah. Apapun yang terjadi - benci atau cinta, kemarahan atau penyesalan - ingatlah selalu kutub yang berlawanan dan tetaplah di antaranya. Dan cepat atau lambat engkau akan menemukan titik tengah yang tepat.

Setelah engkau tahu itu engkau tidak pernah bisa melupakannya lagi, karena titik tengah itu berada di luar pikiran. Titik tengah itu adalah semua arti spiritualitas.

“OSHO akan dikenang hingga waktu yang lama sebagai filsuf yang hebat, sebagai orang suci, sebagai mistikus abad 20. Hidupnya dan karyanya akan terus menginspirasi generasi-generasi umat manusia di masa depan dan pesannya yang kuat mengenai kesatuan mendasar umat manusia akan membantu kita menumbuhkan sebuah kode etik global yang baru untuk memperbaiki keadaan umat manusia.”

-Dr. Manmohan Singh, Perdana Menteri India

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 13. MEMASUKI PUSAT BATIN
CHAPTER 13. ENTERING THE INNER CENTERING

16 November 1972 pm in Woodlands, Bombay

18. LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SUATU OBJEK. JANGAN PERGI KE OBJEK LAIN. DI SINI DI TENGAH-TENGAH OBJEK ITU – BERKAHNYA.
19. TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUK HANYA DI ATAS BOKONG. TIBA-TIBA, KETERPUSATAN.
20. DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, MENGALAMI. ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT.
21. TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI OLEH NEKTAR* DENGAN SEBATANG JARUM, DAN DENGAN LEMBUT MASUKI LUKA TUSUKAN ITU DAN MENCAPAI KEMURNIAN DI DALAM.

(*Nectar terjemahannya adalah: madu, inti sari, minuman para dewa, air suci keabadian. Dalam terjemahan ini nectar akan tetap di terjemahkan sebagai nektar.)

-
18. LOOK LOVINGLY AT SOME OBJECT. DO NOT GO TO ANOTHER OBJECT. HERE IN THE MIDDLE OF THE OBJECT – THE BLESSING.
 19. WITHOUT SUPPORT FOR FEET OR HANDS, SIT ONLY ON THE BUTTOCKS. SUDDENLY, THE CENTERING.
 20. IN A MOVING VEHICLE, BY RHYTHMICALLY SWAYING, EXPERIENCE. OR IN A STILL VEHICLE, BY LETTING YOURSELF SWING IN SLOWING INVISIBLE CIRCLES.
 21. PIERCE SOME PART OF YOUR NECTAR-FILLED FORM WITH A PIN, AND GENTLY ENTER THE PIERCING AND ATTAIN TO THE INNER PURITY.

Tubuh manusia adalah sebuah mekanisme yang misterius. Pekerjaannya adalah dua dimensi. Untuk pergi ke luar, kesadaranmu pergi melalui indera-indera untuk bertemu dunia, untuk bertemu materi. Tapi ini hanyalah salah satu dimensi dari fungsi tubuhmu. Tubuhmu memiliki dimensi lain juga: itu mengarahkanmu ke dalam. Jika kesadaran pergi

keluar, maka apa pun yang engkau ketahui adalah materi; jika kesadaran masuk ke dalam, maka apa pun yang engkau ketahui adalah non-materi.

Pada kenyataannya, tidak ada pembagian: materi dan non-materi adalah satu. Tapi kenyataan ini - X - jika dilihat melalui mata, indera, tampak sebagai materi. Realitas yang sama ini, jika X, dilihat dari dalam - bukan melalui indera, tetapi melalui pemusatan - terlihat seperti non-materi. Kenyataannya adalah satu, tetapi engkau dapat melihat hal itu dalam dua cara. Yang satu adalah melalui indera; yang lain tidak melalui indera. Semua teknik pemusatan ini adalah benar-benar untuk membimbingmu ke titik di dalam dirimu dimana indera tidak bekerja, di mana engkau melampaui indera.

Tiga hal yang harus dipahami terlebih dahulu sebelum kita memasuki teknik-tekniknya. Pertama, ketika engkau melihat melalui mata, mata tidaklah melihat: mereka hanya pembukaan untuk melihat. Sang penglihat adalah di belakang mata. Yang melihat melalui mata bukanlah mata. Itulah mengapa engkau dapat menutup matamu dan masih dapat melihat mimpi, pengelihatan (visions), gambar-gambar. Sang penglihat adalah di balik indera-indera; ia bergerak melalui indera ke dunia. Tetapi jika engkau menutup indera-indera mu, penglihat itu tetap ada di dalam.

Jika sang penglihat, kesadaran ini, terpusat, tiba-tiba ia menjadi sadar akan dirinya. Dan ketika engkau menyadari dirimu engkau menyadari keberadaan (eksistensi) secara total, karena engkau dan keberadaan (eksistensi) bukanlah dua. Tapi untuk menyadari diri sendiri kita memerlukan pemusatan. Dengan pemusatan maksudku adalah kesadaranmu tidak terbagi dalam banyak arah, kesadaranmu tidak bergerak kemana-mana, tetap dalam dirinya sendiri... tidak-bergerak, mengakar, tanpa arah ke mana pun, hanya tetap di sana: di dalam.

Ini terlihat sulit untuk tetap berada di dalam, karena bagi pikiran kita bahkan pemikiran tentang bagaimana untuk tetap di dalam akan menjadi pemikiran yang keluar. Kita mulai berpikir: "bagaimana" ini mulai berpikir. Untuk berpikir tentang yang di dalam, batin, yang juga merupakan pemikiran bagi kita - dan setiap pemikiran semacam itu adalah termasuk yang di luar, tidak pernah merupakan bagian yang di dalam, karena di pusat terdalammu engkau hanyalah kesadaran.

Pemikiran adalah seperti awan. Mereka datang kepadamu, tetapi mereka bukan milikmu. Setiap pemikiran berasal dari luar, dari luar. Engkau tidak dapat menghasilkan satu pikiran pun di dalam. Setiap pemikiran berasal dari luar; tidak ada kemungkinan untuk menciptakan pemikiran di dalam. Pemikiran adalah seperti awan yang datang kepadamu. Jadi, setiap kali engkau berpikir, maka engkau tidak di dalam - ingatlah. Untuk berpikir adalah untuk keluar. Jadi bahkan jika ketika engkau berpikir tentang batin, jiwa, diri sejati, engkau tidak berada di dalam.

Semua pemikiran ini tentang sang diri, tentang batin, tentang yang di dalam, telah datang dari luar; mereka bukan milikmu. Yang milikmu hanyalah kesadaran, seperti-langit, tanpa awan.

Jadi apa yang harus dilakukan? Bagaimana cara untuk mendapatkan kesadaran yang sederhana ini di dalam? Beberapa perangkat (alat) digunakan, karena secara langsung engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Beberapa perangkat (alat) diperlukan dimana dengan itu engkau akan dilemparkan ke dalam, dilempar kesitu. Pusat ini selalu membutuhkan pendekatan yang tidak langsung; engkau tidak dapat mendekatinya secara langsung. Pahami hal ini dengan jelas, karena ini sangat mendasar.

Engkau sedang bermain, dan kemudian engkau mengatakan bahwa itu sangat membahagiakan, bahwa "aku merasa sangat bahagia, aku menikmatinya. Sebuah kebahagiaan yang samar telah meninggalkan kesan." Seseorang mendengarkanmu. Ia juga mencari kebahagiaan - semua orang demikian. Dia berkata, "Maka aku harus bermain, karena jika melalui bermain kebahagiaan dapat dicapai, maka aku harus mencapainya." Dia bermain juga, tapi dia secara langsung menghubungkannya dengan kebahagiaan, dengan kesenangan, dengan kenikmatan. Kebahagiaan adalah produk sampingan. Jika engkau benar-benar dalam permainanmu, terserap, kebahagiaan lah hasilnya, tetapi jika engkau terus-menerus mendambakan kebahagiaan maka tidak akan ada yang terjadi. Bermain adalah awalnya.

Engkau sedang mendengarkan musik. Seseorang berkata, "Aku merasa sangat bahagia." Tapi jika terus-menerus engkau secara langsung peduli dengan kebahagiaan, engkau bahkan tidak akan dapat mendengarkan musik itu. Kepedulian itu, keserakahan untuk kebahagiaan akan menjadi penghalangnya. Kebahagiaan (bliss) adalah produk sampingan, engkau tidak dapat mengambilnya secara langsung. Ia adalah fenomena yang sangat halus sehingga engkau harus mendekatinya secara tidak langsung. Lakukan sesuatu yang lain dan hal itu terjadi. Engkau tidak dapat melakukannya secara langsung.

Apa pun yang indah, apa pun yang abadi adalah begitu halus sehingga jika engkau mencoba untuk mengambilnya secara langsung itu akan hancur. Itulah yang dimaksud dengan teknik dan perangkat. Teknik-teknik ini terus memberitahumu untuk melakukan sesuatu. Apa yang engkau lakukan tidaklah penting; yang dihasilkannya itu yang penting. Tapi pikiranmu harus peduli dengan melakukan, dengan teknik, bukan dengan hasilnya. Hasilnya terjadi - itu pasti akan terjadi. Tapi itu selalu terjadi secara tidak langsung, jadi jangan khawatir dengan hasilnya. Pedulilah dengan tekniknya. Lakukan sepenuh dan sedalam mungkin, dan lupakan hasilnya. Itu terjadi, tetapi dirimu sendiri dapat menjadi penghalang untuk itu.

Jika engkau hanya peduli dengan hasilnya, maka itu tidak akan pernah terjadi. Dan kemudian itu menjadi sangat aneh. Orang-orang datang kepadaku dan berkata, "Engkau berkata bahwa jika kita melakukan meditasi ini akan terjadi, tapi kami melakukannya dan

ini tidak terjadi." Dan mereka benar, tetapi mereka telah melupakan syarat ini: engkau harus melupakan tentang hasilnya, hanya kemudian hal itu terjadi.

Engkau harus berada dalam tindakan sepenuhnya. Semakin engkau berada dalam tindakan, semakin cepat hasilnya terjadi. Tetapi itu selalu tidak langsung. Engkau tidak dapat menjadi agresif dengannya; engkau tidak dapat keras dan kasar dengannya. Ini adalah suatu fenomena yang halus; tidak dapat diserang. Ia hanya datang kepadamu saat engkau terlibat di tempat lain dengan begitu dalamnya sehingga ruang batinmu menjadi kosong. Semua teknik-teknik ini adalah tidak langsung. Tidak ada teknik langsung untuk terjadinya keadaan spiritual.

Sekarang tekniknya - teknik ke enam untuk pemusatan:

LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SUATU OBJEK. JANGAN PERGI KE OBJEK LAIN. DI SINI DI TENGAH OBJEK - BERKATNYA.

Aku harus mengulanginya: LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KE SEBUAH OBJEK JANGAN PERGI KE OBJEK LAIN. Jangan pindah ke objek lain. DI SINI DI TENGAH OBJEK INI - BERKATNYA.

LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KE SEBUAH OBJEK ... DENGAN PENUH CINTA adalah kuncinya. Pernahkah engkau melihat dengan penuh cinta kepada objek apa pun? Engkau mungkin mengatakan ya karena engkau tidak tahu apa artinya untuk melihat dengan penuh cinta pada sebuah objek. Engkau mungkin telah melihat dengan penuh gairah dan nafsu pada sebuah objek - itu adalah hal lain. Itu benar-benar berbeda, sama sekali bertentangan. Jadi pertama-tama, perbedaannya; cobalah untuk merasakan perbedaannya.

Wajah yang cantik, tubuh yang indah - engkau melihat padanya, dan engkau merasa bahwa engkau melihat itu dengan penuh cinta. Tapi kenapa engkau melihatnya? Apakah engkau ingin mendapatkan sesuatu darinya? Maka itu nafsu, bukan cinta. Apakah engkau ingin mememanfaatkannya? Maka itu nafsu, bukan cinta. Maka sungguh, engkau akan berpikir tentang bagaimana menggunakan tubuh ini, bagaimana untuk memilikinya, bagaimana membuat tubuh ini alat untuk kebahagiaanmu.

Nafsu berarti bagaimana menggunakan sesuatu untuk kebahagiaanmu; cinta berarti kebahagiaanmu sama sekali tidak penting. Sungguh, nafsu berarti bagaimana cara untuk mendapatkan sesuatu darinya dan cinta berarti bagaimana untuk memberikan sesuatu. Cinta dan nafsu sama sekali bertentangan.

Jika engkau melihat wajah yang cantik dan engkau merasa mencintai wajah itu, perasaan yang langsung dirasakan dalam kesadaranmu adalah bagaimana melakukan sesuatu untuk membuat wajah ini bahagia, bagaimana melakukan sesuatu untuk membuat pria ini

atau wanita ini bahagia. Kepedulian itu bukan untuk dirimu sendiri, yang dipedulikan adalah orang lainnya.

Dalam cinta orang lain adalah yang penting; dalam nafsu dirimu adalah yang penting. Dalam nafsu engkau berpikir bagaimana membuat orang lain sebagai alatmu (instrument); dalam cinta engkau berpikir bagaimana menjadikan dirimu sebagai alat (instrumen) itu sendirir. Dalam nafsu engkau akan mengorbankan yang lain; dalam cinta engkau akan mengorbankan dirimu sendiri. Cinta berarti memberi; nafsu berarti mendapatkan. Cinta adalah berserah; nafsu adalah penyerangan.

Apa yang engkau katakan tidak ada artinya. Bahkan dalam nafsu engkau berbicara atas nama cinta. Bahasamu itu tidak terlalu berarti, jadi jangan tertipu. Lihatlah ke dalam, dan kemudian engkau akan mengerti bahwa tidak sekalipun dalam hidupmu engkau melihat dengan penuh cinta terhadap seseorang atau objek.

Perbedaan kedua adalah: sutra ini mengatakan, LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SEBUAH OBJEK. Sungguh, bahkan jika engkau melihat dengan penuh cinta ke sesuatu materiil, mati, objek itu akan menjadi seperti seseorang (person), seseorang yang hidup. Jika engkau melihat dengan penuh cinta kepadanya, cintamu adalah kunci untuk mengubah apa pun menjadikannya hidup layaknya seorang manusia. Jika engkau melihat dengan penuh cinta kepada sebatang pohon, pohon itu menjadi hidup layaknya manusia.

Baru beberapa hari yang lalu aku berbicara dengan Vivek, seorang murid dekat, dan aku mengatakan kepadanya bahwa ketika kami pindah ke ashram yang baru kami akan memberi nama setiap pohon, karena setiap pohon adalah layaknya manusia yang hidup. Apakah engkau pernah mendengar ada orang yang menamai pohon? Tidak ada yang menamai pohon karena tidak ada yang merasakan cinta kepadanya. Jika sebaliknya yang terjadi, sebatang pohon akan menjadi seseorang. Maka itu tidak hanya satu di tengah kerumunan, tetapi ia menjadi unik.

Engkau menamai anjing dan kucing. Ketika engkau menamai seekor anjing dan engkau menyebutnya Macan atau sesuatu yang lain, maka anjing menjadi seseorang, menjadi pribadi (person). Maka ia tidak lagi hanya seekor anjing di antara anjing-anjing lain, ia memiliki kepribadian (personality); engkau telah menciptakan seseorang. Setiap kali engkau melihat dengan penuh cinta kepada sesuatu, itu menjadi seseorang.

Dan sebaliknya juga demikian. Setiap kali engkau melihat dengan mata penuh nafsu ke arah seseorang, orang tersebut menjadi sebuah objek, sebuah benda. Itulah sebabnya mata penuh nafsu itu menjijikkan - karena tidak ada yang suka untuk menjadi sebuah benda. Ketika engkau melihat istrimu dengan mata penuh nafsu - atau wanita lain, atau laki-laki, dengan mata penuh nafsu - yang lainnya akan merasa sakit hati. Apa yang sebenarnya engkau lakukan? Engkau mengubah seseorang, orang yang hidup, menjadi sebuah alat benda mati. Engkau sedang berpikir tentang bagaimana "menggunakan," dan ke-oranga-nnya (person) itu terbunuh.

Itulah sebabnya mata penuh nafsu itu menjijikkan, buruk. Ketika engkau melihat seseorang dengan cinta, orang lainnya dinaikkan. Dia menjadi unik. Tiba-tiba ia menjadi seseorang (person). Seseorang (a person) tidak dapat digantikan; satu benda dapat digantikan. Sebuah 'benda' berarti bahwa itu dapat digantikan; 'seseorang' berarti yang tidak dapat digantikan: tidak ada kemungkinan untuk mengganti pria atau wanita itu. Seseorang itu unik; suatu benda itu tidak unik.

Cinta membuat segala sesuatu unik. Itu sebabnya tanpa cinta engkau tidak pernah merasa seperti seseorang. Kecuali seseorang mencintaimu secara mendalam, engkau tidak pernah merasa bahwa engkau memiliki keunikan apa pun. Engkau hanya satu di tengah orang banyak - hanya sebuah nomor, tanggal. Engkau dapat digantikan.

Misalnya, jika engkau seorang pegawai di kantor atau seorang guru di sekolah atau seorang profesor di universitas, ke-profesor-an mu dapat diganti. Professor lain akan menggantikanmu; dia dapat menggantikanmu setiap saat karena engkau hanya digunakan di sana sebagai seorang profesor. Engkau memiliki makna dan kepentingan fungsional.

Jika engkau seorang pegawai, orang lain akan dengan mudah dapat melakukan pekerjaan itu. pekerjaan tidak akan menunggumu. Jika engkau meninggal saat ini, saat berikutnya seseorang akan menggantikanmu dan mekanisme itu akan terus berjalan. Engkau hanya satu figur - figur lain akan melakukan itu. Engkau hanya sebuah kegunaan.

Tapi kemudian seseorang jatuh cinta dengan pegawai ini atau profesor ini. Tiba-tiba pegawai itu tidak lagi hanya seorang pegawai; ia telah menjadi seseorang yang unik. Jika ia meninggal, maka kekasihnya tidak dapat menggantikannya. Dia tak tergantikan. Maka seluruh dunia dapat terus berjalan dengan cara yang sama, tetapi orang yang telah jatuh cinta tidak dapat sama lagi. Keunikan ini, menjadi seseorang ini, terjadi melalui cinta.

Sutra ini mengatakan, **LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SEBUAH OBJEK.** Ini tidak membuat perbedaan antara objek dan orang. Tidak perlu, karena ketika engkau melihat dengan penuh cinta apa pun akan menjadi seseorang (person). Bentuknya akan berubah, bertransformasi.

Engkau mungkin atau mungkin tidak, telah mengamati apa yang terjadi ketika engkau mengendarai mobil tertentu, katakanlah sebuah Fiat. Ada ribuan dan ribuan dan ribuan Fiat yang persis sama, tetapi mobilmu, jika engkau mencintainya, menjadi unik - seseorang (person). Itu tidak dapat digantikan; sebuah hubungan telah dibuat. Sekarang engkau merasa mobil ini sebagai satu orang. Jika ada yang salah ... suara sedikit saja, dan engkau merasakan itu. Dan semua mobil itu sangat temperamental. Engkau tahu watak mobilmu - ketika ia merasa baik dan ketika ia merasa buruk. Mobil semakin menjadi, seiring dengan waktu, seseorang (person).

Mengapa? Jika ada hubungan cinta, apa pun menjadi orang. Jika ada hubungan nafsu, maka seseorang akan menjadi satu benda. Dan ini adalah salah satu tindakan yang paling tidak manusiawi yang dapat dilakukan oleh manusia. - untuk membuat seseorang menjadi satu benda.

LIHAT DENGAN PENUH CINTA KEPADA SEBUAH OBJEK ... Jadi apa yang harus dilakukan? Ketika engkau melihat dengan penuh cinta, apa yang engkau harus lakukan? Hal pertama: melupakan dirimu. Lupakan dirimu sepenuhnya! Lihatlah bunga itu dan lupakan dirimu sepenuhnya. Biarkan bunga itu ada; engkau menjadi benar-benar absen/tiada. Rasakan bunga itu, dan cinta yang mendalam akan mengalir dari kesadaranmu ke arah bunga itu. Dan biarkan kesadaranmu dipenuhi dengan hanya satu pemikiran - bagaimana engkau dapat membantu bunga ini untuk lebih berbunga, untuk menjadi lebih indah, untuk menjadi lebih bahagia. Apa yang dapat engkau lakukan?

Hal ini tidak berarti apakah engkau dapat melakukannya atau tidak; itu tidak relevan. Perasaan apa yang dapat engkau lakukan - kepedihan ini, kepedihan yang mendalam tentang apa yang dapat engkau lakukan untuk membuat bunga ini lebih indah, lebih hidup, lebih berbunga - adalah yang bermakna. Biarkan pikiran ini bergema ke seluruh keberadaanmu. Biarkan setiap serat tubuhmu dan pikiranmu merasakannya. Engkau akan terpaku dalam kebahagiaan (ekstase), dan bunga itu akan menjadi seseorang (person).

JANGAN PERGI KE OBYEK LAIN ... Engkau tidak dapat pergi. Jika engkau berada dalam hubungan cinta, engkau tidak dapat pergi. Jika engkau mencintai seseorang dalam kelompok ini, maka engkau akan melupakan seluruh kerumunan orang banyak; hanya satu wajah yang tertinggal dan ada. Sungguh, engkau tidak melihat orang lain, engkau hanya melihat satu wajah. Semua yang lain ada di sana, tetapi mereka di bawah sadar - hanya di pinggiran kesadaranmu. Mereka TIDAK ada. Mereka hanya bayangan; hanya satu wajah yang ada. Jika engkau mencintai seseorang maka hanya wajahnya yang ada, sehingga engkau tidak dapat bergerak.

Jangan pergi ke objek lain, tetap dengan yang satu itu. Tetap dengan sekuntum mawar atau tetap dengan wajah sang kekasih. Tetap disana dengan cinta, mengalir, hanya dengan satu hati, dengan perasaan, "Apa yang dapat aku lakukan untuk membuat kekasihku lebih bahagia, sangat bahagia?"

DI SINI DI TENGAH OBYEK - BERKATNYA. Dan ketika hal ini terjadi engkau menjadi tiada, tidak peduli dengan diri sendiri sama sekali, tidak egois, tidak memikirkan dalam hal kesenanganmu, kepuasanmu. Engkau telah sepenuhnya melupakan dirimu sendiri, dan engkau hanya berpikir untuk kepentingan yang lain. Yang lain telah menjadi pusat cintamu; kesadaranmu mengalir ke arah yang lain. Dengan cinta kasih yang mendalam, dengan perasaan cinta yang dalam, engkau berpikir, "Apa yang dapat aku lakukan untuk membuat kekasihku berbahagia?" Dalam keadaan ini, tiba-tiba, DI SINI DI TENGAH-

TENGAH OBJEK - BERKATNYA. Tiba-tiba, sebagai produk-samping, berkat itu datang kepadamu. Tiba-tiba engkau menjadi terpusat.

Hal ini terlihat paradoks karena sutra ini mengatakan untuk melupakan dirimu sepenuhnya, tidak menjadi egois, untuk bergerak ke yang lain sepenuhnya. Buddha dikisahkan telah mengatakan terus menerus bahwa setiap kali engkau berdoa, berdoalah untuk orang lain - jangan pernah untuk diri sendiri. Jika tidak, doa itu hanyalah sia-sia.

Seseorang datang ke Buddha dan dia berkata, "Aku menerima ajaranmu, tetapi hanya satu hal yang sangat sulit untuk diterima. Engkau berkata bahwa setiap kali kita berdoa, kita tidak berpikir tentang diri kita sendiri, kita tidak meminta apa-apa untuk diri kita sendiri. Kita harus mengatakan, 'Apa pun hasil dari doaku, biarkan hasilnya dibagikan kepada semua. Jika berkah datang, biarkan berkah itu dibagikan kepada semua.' "

Orang itu berkata, "Ini tidak apa-apa, tapi bisakah aku membuat hanya satu pengecualian? Tidak kepada tetanggaku - dia adalah musuhku. Biarkan berkat ini dibagikan kepada semua kecuali tetanggaku."

Pikiran adalah egois, sehingga Buddha berkata, "Doamu tidak berguna. Itu tidak akan membuahkan hasil kecuali jika engkau siap untuk memberikan semua, untuk membagikan semua, dan kemudian semuanya akan menjadi milikmu. "

Dalam cinta engkau melupakan dirimu sendiri. Ini terlihat paradoks: maka kapan dan bagaimana pemusatan itu akan terjadi? Dengan menjadi benar-benar peduli dengan yang lain, dengan kebahagiaan milik yang lain, ketika engkau melupakan dirimu sepenuhnya dan hanya yang lain yang tetap ada, tiba-tiba engkau dipenuhi dengan kebahagiaan - berkat itu.

Mengapa? Karena ketika engkau tidak peduli dengan dirimu sendiri engkau menjadi hampa, kosong; ruang di dalam diri diciptakan. Ketika pikiranmu benar-benar peduli dengan yang lain, engkau menjadi tanpa pikiran di dalam. Maka tidak ada pemikiran di dalam. Dan kemudian pikiran ini - "Bagaimana aku dapat membantu? Bagaimana aku dapat menciptakan lebih banyak kebahagiaan? Bagaimana agar yang lain dapat lebih bahagia?" - tidak dapat melanjutkan lagi, karena benar-benar, tidak ada yang dapat engkau lakukan. Pikiran ini menjadi berhenti. Tidak ada yang dapat engkau lakukan. Apa yang dapat engkau lakukan? Jika engkau berpikir engkau dapat melakukannya, engkau masih berpikir dalam hal dirimu sendiri - ego.

Dengan satu objek cinta seseorang menjadi benar-benar tak berdaya - ingat ini. Setiap kali engkau mencintai seseorang engkau merasa benar-benar tak berdaya. Itulah penderitaan cinta: seseorang tidak bisa merasakan apa yang dapat dilakukannya. Dia ingin melakukan segala sesuatu, ia ingin memberikan seluruh alam semesta kepada yang tercinta atau sang kekasih - tapi apa yang dapat ia lakukan? Jika engkau berpikir bahwa

engkau dapat melakukan ini atau itu, engkau masih belum berada dalam hubungan cinta. Cinta itu sangat tak berdaya, benar-benar tak berdaya, dan ketidakberdayaan itu adalah keindahannya, karena dalam ketidakberdayaan itulah engkau berserah diri.

Mencintai seseorang dan engkau akan merasa tak berdaya; membenci seseorang dan engkau dapat melakukan sesuatu. Mencintai seseorang dan engkau benar-benar tak berdaya - karena apa yang dapat engkau lakukan? Apapun yang dapat engkau lakukan tampaknya tidak penting, tidak berarti; tidak pernah cukup. Tidak ada yang dapat dilakukan. Dan ketika seseorang merasa bahwa tidak ada yang dapat dilakukan, ia merasa bahwa ia tidak berdaya. Ketika seseorang ingin melakukan segala sesuatu dan merasa tidak ada yang dapat dilakukan, pikiran berhenti. Dalam ketidakberdayaan ini penyerahan diri terjadi. Engkau menjadi kosong. Itu sebabnya cinta menjadi satu meditasi yang dalam.

Sungguh, jika engkau mencintai seseorang, tidak ada meditasi lainnya yang diperlukan. Tapi karena tidak ada orang yang mencintai, seratus dua belas metode diperlukan - dan bahkan itu semua mungkin tidak cukup.

Seseorang ada di sini baru-baru ini. Ia mengatakan kepadaku, "Ini memberiku banyak harapan. Aku telah mendengar untuk pertama kalinya darimu bahwa ada seratus dua belas metode. Ini memberiku banyak harapan, tetapi di suatu tempat depresi juga datang ke pikiran: hanya seratus dua belas metode? Dan jika seratus dua belas metode ini tidak bekerja untukku, maka tidak adakah metode yang ke seratus tiga belas? "

Dan dia benar. Dia benar! Jika seratus dua belas metode ini tidak bekerja untukmu, maka tidak ada jalan lagi. Sehingga seperti yang dikatakannya, suatu bentuk depresi juga mengikuti harapan. Tapi sungguh, metode-metode ini diperlukan karena metode dasarnya tidak ada. Jika engkau dapat mencintai, maka tidak ada metode apa pun yang dibutuhkan.

Cinta itu sendiri adalah metode yang terbesar, tapi cinta itu sulit - sama dengan tidak mungkin. Cinta berarti menempatkan dirimu di luar kesadaranmu, dan di tempat yang sama, di mana egomu telah ada, engkau menempatkan orang lain. Mengganti dirimu sendiri dengan orang lain berarti cinta - seperti jika sekarang engkau tidak ada dan hanya yang lainnya yang ada.

Jean Paul Sartre mengatakan bahwa orang yang lain adalah neraka, dan dia benar. Dia benar karena yang lain hanya menciptakan neraka untukmu. Tapi dia juga salah karena jika yang lain bisa menjadi neraka, maka yang lain juga bisa menjadi surga. Jika engkau hidup dengan nafsu, yang lain adalah neraka karena engkau mencoba untuk membunuh orang itu. Engkau mencoba untuk membuat orang itu menjadi suatu benda. Maka orang tersebut juga akan bereaksi dan akan mencoba untuk membuatmu menjadi benda, dan itu yang menciptakan neraka.

Jadi setiap suami dan setiap istri, mereka menciptakan neraka bagi satu sama lainnya karena masing-masing berusaha untuk memiliki yang lain. Kepemilikan hanya mungkin dengan benda-benda, tidak pernah dengan manusia. Engkau hanya dapat dimiliki oleh seseorang; engkau tidak pernah dapat memiliki seseorang. Suatu benda dapat dimiliki, tetapi engkau mencoba untuk memiliki seorang manusia. Melalui upaya itu orang menjadi benda. Jika aku membuatmu menjadi suatu benda, engkau akan bereaksi. Maka aku menjadi musuhmu. Kemudian engkau akan mencoba membuatku menjadi benda - itu yang menciptakan neraka.

Engkau sedang duduk di kamarmu sendirian, dan kemudian tiba-tiba engkau menyadari bahwa seseorang mengintip melalui lubang kunci. Mengamati dengan teliti apa yang engkau lakukan. Apakah engkau merasakan perubahan? Dan mengapa engkau merasa marah kepada Tom si pengintip ini? Dia tidak melakukan apa-apa kepadamu - hanya mengintip. Mengapa engkau merasa marah? Dia telah merubahmu menjadi suatu benda. Dia mengamati; dia telah membuatmu menjadi sesuatu, menjadi obyek. Itu membuatmu gelisah.

Dan hal yang sama akan terjadi padanya jika engkau datang ke dekat lubang kunci dan melihatnya melalui itu. Yang lain akan menjadi berantakan, terkejut. Dia adalah subjek sesaat sebelumnya: ia pengamat dan engkau yang diamati. Sekarang tiba-tiba ia telah tertangkap. Dia telah diamati sedang mengamatimu, dan sekarang dia telah menjadi suatu benda.

Ketika seseorang mengamatimu, tiba-tiba engkau merasa kebebasanmu telah terganggu, dihancurkan. Itu sebabnya, kecuali jika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang, engkau tidak dapat menatap. Tatapan itu menjadi buruk dan merupakan bentuk kekerasan - kecuali jika engkau sedang jatuh cinta. Jika engkau sedang jatuh cinta maka tatapan adalah hal yang indah, karena tatapanmu tidak mengubah yang lain menjadi sesuatu. Kemudian engkau dapat melihat langsung ke mata; maka engkau dapat pergi jauh ke dalam mata yang lainnya. Engkau tidak mengubah dia ke suatu benda. Sebaliknya, melalui cinta tatapanmu membuatnya menjadi seseorang. Itulah mengapa hanya tatapan pecinta yang indah; jika tidak, menatap itu merupakan hal yang yang buruk.

Psikolog mengatakan ada batas waktu. Dan engkau semua tahu, amati dan engkau akan tahu, seberapa batas waktu untuk berapa lama engkau bisa menatap mata seseorang, jika ia adalah orang asing. Ada batas waktunya. Satu saat lagi, dan yang lain akan menjadi marah. Hanya sebuah tatapan sekilas di tempat umum dapat diampuni karena tampaknya seolah-olah engkau hanya melihat, tidak menatap.

Menatap adalah hal yang mendalam. Jika aku hanya melihatmu ketika melewatiku, tidak ada hubungan yang dibuat. Atau aku lewat dan engkau melihatku, hanya ketika lewat - tidak ada pelanggaran yang dimaksud sehingga itu tidak apa-apa. Tetapi jika engkau tiba-tiba berdiri and menatapku, engkau menjadi seorang pengamat. Maka tatapanmu akan

mengganggu dan aku akan merasa tersinggung: "Apa yang engkau lakukan? Aku ini orang, bukan benda. Ini bukan cara untuk melihat. "

Karena itulah, pakaian telah menjadi begitu bermakna. Hanya ketika engkau mencintai seseorang engkau bisa dengan mudah menanggalkan busana, karena saat engkau tanpa busana seluruh tubuhmu menjadi objek. Seseorang dapat melihat seluruh tubuhmu, dan jika ia tidak mencintaimu matanya akan mengubah seluruh tubuhmu, seluruh dirimu, menjadi objek. Tetapi ketika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang engkau dapat telanjang tanpa merasa bahwa engkau telanjang. Sebaliknya, engkau ingin menjadi telanjang, karena engkau ingin cinta yang mentransformasikan ini untuk mengubah seluruh tubuhmu menjadi seseorang.

Setiap kali engkau mengubah seseorang menjadi suatu benda, tindakan itu tidak bermoral. Tetapi jika engkau penuh dengan cinta, maka saat penuh-cinta dengan objek apapun itu fenomena ini, berkat ini, adalah mungkin. Itu terjadi.

DI TENGAH-TENGAH OBJEK - BERKATNYA. Tiba-tiba engkau melupakan dirimu - hanya yang lainnya yang ada di sana. Kemudian ketika saat yang tepat datang, ketika engkau tidak lagi hadir, benar-benar tidak ada, yang lain juga akan menjadi tiada. Dan di antara keduanya berkat itu terjadi. Itulah yang dirasakan pencinta. Berkat itu juga terjadi karena meditasi yang tidak diketahui, tanpa disadari.

Ketika sepasang kekasih bersama, segera mereka berdua menjadi tiada. Hanya satu eksistensi murni yang ada - tanpa ego, tanpa konflik apapun ... hanya sebuah penyatuan. Dalam penyatuan itu mereka merasakan kebahagiaan yang luar biasa. Hal ini salah disimpulkan bahwa kekasihmu yang telah memberikan kebahagiaan kepadamu. Kebahagiaan luar biasa itu datang karena tanpa sadar engkau telah masuk ke dalam teknik meditasi yang mendalam.

Engkau dapat melakukannya secara sadar - dan ketika engkau melakukannya secara sadar itu dapat menjadi lebih dalam, karena engkau tidak terobsesi dengan objek. Hal ini terjadi setiap hari. Jika engkau mencintai seseorang, engkau merasa bahagia bukan karena dia, tapi karena cinta. Dan mengapa karena cinta? Karena fenomena ini terjadi - sutra ini terjadi.

Tapi kemudian engkau menjadi terobsesi. Kemudian engkau berpikir bahwa karena A, karena kedekatan dengan A, karena cinta A berkat ini terjadi. Kemudian engkau berpikir, "Aku harus memiliki A, karena tanpa kehadiran A aku mungkin tidak dapat mendapatkan berkat ini lagi." Engkau menjadi cemburu. Jika orang lain memiliki A, maka dia akan bahagia dan engkau akan merasa sengsara, sehingga engkau ingin mengambil semua kemungkinan A untuk dimiliki oleh orang lain. A harus dimiliki hanya olehmu, karena engkau telah melihat kilasan sebuah dunia yang berbeda melalui dia. Kemudian pada saat

engkau mencoba untuk memiliki, engkau akan menghancurkan seluruh keindahan dan seluruh fenomenanya.

Ketika kekasih dimiliki, cinta hilang. Kemudian sang kekasih hanya menjadi suatu benda. Engkau dapat menggunakannya, tapi berkat tidak akan pernah datang lagi, karena berkat itu hanya datang ketika yang lain adalah seseorang. Yang lain telah dibuat, diciptakan: engkau menciptakan orang yang lain, dan yang lainnya menciptakan dirimu. Tidak ada seorang pun yang adalah objek. Keduanya adalah subjektivitas yang bertemu - dua orang bertemu, bukan satu orang dan satu benda.

Tapi saat engkau memiliki, ini akan menjadi tidak mungkin. Dan pikiran akan mencoba untuk memiliki karena pikiran berpikir dalam hal keserakahan: "Suatu hari kebahagiaan telah terjadi, sehingga harus terjadi padaku setiap hari. Jadi aku harus memiliki." Tapi kebahagiaan terjadi karena tidak ada kepemilikan. Dan kebahagiaan terjadi bukan karena yang lain, sungguh, tetapi karena dirimu. Ingat ini, kebahagiaan terjadi karena dirimu. Karena engkau begitu terserap ke dalam yang lainnya, kebahagiaan terjadi.

Ini dapat terjadi dengan bunga mawar, ini bisa terjadi dengan sebuah batu, ini bisa terjadi dengan pohon-pohon, hal ini bisa terjadi dengan apa pun. Setelah engkau tahu situasi di mana hal itu terjadi, hal ini bisa terjadi di mana saja. Jika engkau tahu bahwa engkau telah tiada, dan dengan cinta yang mendalam kesadaranmu telah berpindah ke yang lainnya - ke pohon-pohon, ke langit, ke bintang-bintang, kepada siapa pun; ketika kesadaranmu secara total ditujukan kepada yang lain kesadaranmu itu meninggalkanmu, bergerak menjauh darimu - dalam ketiadaan diri itulah berkatnya.

Teknik ketujuh:

TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUK HANYA DI ATAS BOKONG. TIBA-TIBA, KETERPUSATAN.

Teknik ini telah digunakan oleh pemeluk Tao di Cina selama berabad-abad, dan ini adalah teknik yang indah - salah satu yang paling mudah. Coba ini: **TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUK HANYA DI ATAS BOKONG. TIBA-TIBA, KETERPUSATAN.**

Apa yang harus dilakukan? Engkau akan membutuhkan dua hal. Pertama, tubuh yang sangat sensitif, yang tidak engkau miliki. Engkau memiliki tubuh yang mati; itu hanya beban yang harus dibawa - tidak sensitif. Pertama engkau harus membuat tubuhmu sensitif; jika tidak, teknik ini tidak akan bekerja. Jadi pertama aku akan memberitahumu sesuatu tentang bagaimana untuk membuat tubuhmu sensitif, dan terutama bokong, karena biasanya bokong adalah bagian paling sensitif di tubuhmu. Mereka harus demikian. Mereka harus demikian karena engkau duduk sepanjang hari di atas bokongmu. Jika mereka terlalu sensitif, itu akan sulit.

Jadi bokongmu tidak sensitif - mereka harus demikian. Sama seperti telapak kaki, mereka tidak sensitif. Terus menerus duduk di atas mereka, engkau tidak pernah merasa engkau sedang duduk di atas bokongmu. Pernahkah engkau merasakannya sebelum ini? Sekarang engkau dapat merasa engkau sedang duduk di atas bokongmu, tetapi engkau tidak pernah merasakan itu sebelumnya - dan engkau telah duduk di atas bokongmu seumur hidupmu, tanpa pernah menyadarinya. Fungsi mereka adalah sedemikian rupa sehingga mereka tidak bisa menjadi sangat sensitif.

Jadi pertama-tama engkau harus membuat mereka sensitif. Cobalah salah satu metode yang sangat mudah. Dan metode ini dapat dilakukan untuk bagian manapun dari tubuh; maka tubuh akan menjadi sensitif. Duduk saja di kursi, santai, dan tutuplah matamu. Rasakan tangan kiri atau tangan kananmu – yang mana saja. Rasakan tangan kirimu. Lupakan keseluruhan tubuh dan rasakan saja tangan kiri. Semakin engkau merasakan itu, semakin tangan kirimu akan menjadi berat.

Teruskan merasakan tangan kiri. Lupakan seluruh tubuh, hanya terus merasakan tangan kirimu seolah-olah engkau hanya terdiri dari tangan kiri. Tangan itu akan terus menjadi lebih dan lebih dan lebih berat. Begitu itu terus menjadi berat, teruslah merasakan itu menjadi lebih berat. Kemudian cobalah untuk merasakan apa yang terjadi di tangan. Sensasi apa pun, catatlah: sensasi apa pun, sentakan apa pun, gerakan kecil apa pun – catatlah di dalam pikiran bahwa hal ini terjadi. Dan terus lakukan itu setiap hari selama setidaknya tiga minggu. Di saat mana pun sepanjang hari, lakukan itu selama sepuluh menit, lima belas menit. Rasakan saja tangan kiri dan lupakan seluruh tubuhmu.

Dalam waktu tiga minggu, engkau akan merasa engkau memiliki tangan kiri baru, atau tangan kanan baru. Ini akan menjadi sangat sensitif. Dan engkau akan menyadari sensasi yang sangat kecil dan halus di tangan.

Ketika engkau berhasil dengan tangan, kemudian cobalah dengan bokong. Lalu cobalah: tutuplah matamu dan rasakan bahwa hanya dua bokong yang ada; engkau tidak lagi ada. Biarkan seluruh kesadaranmu pergi ke bokong. Ini tidak sulit. Jika engkau mencobanya, itu indah. Dan perasaan gairah yang datang ke dalam tubuh itu sendiri sangat bahagia. Kemudian, ketika engkau bisa merasakan bokong dan mereka dapat menjadi sangat sensitif, ketika engkau bisa merasakan apa pun yang terjadi di dalam - gerakan kecil, sedikit rasa sakit atau apa pun - maka engkau dapat mengamati dan engkau bisa mengetahuinya. Maka kesadaranmu tergabung ke bokong.

Pertama kali cobalah dengan tangan. Karena tangan itu sangat sensitif, mudah. Setelah engkau mendapatkan kepercayaan diri bahwa engkau bisa menjadi peka akan tanganmu, kepercayaan diri ini akan membantumu untuk menjadi peka akan bokongmu. Kemudian lakukan teknik ini. Jadi engkau akan membutuhkan setidaknya enam minggu sebelum engkau dapat memasuki teknik ini - tiga minggu dengan tanganmu dan kemudian tiga minggu dengan bokongmu, hanya membuat mereka lebih dan lebih sensitif.

Berbaring di tempat tidur, lupakanlah seluruh tubuh. Ingatlah saja bahwa hanya dua bokong yang tersisa. Rasakan sentuhan - seprai, rasa dingin atau kehangatan yang datang perlahan. Rasakanlah itu. Berbaringlah di bak mandimu, lupakan tubuh. Ingat hanya bokong - rasakan. Berdiri menyandar ke satu tembok dengan bokongmu menyentuh dinding - rasakan dinginnya dinding. Berdiri dengan kekasihmu, dengan istri atau suami, bokong ke bokong – rasakan yang lain melalui bokong. Ini hanya untuk "menciptakan" bokongmu, untuk membawa mereka ke situasi di mana mereka mulai merasa.

Kemudian lakukan teknik ini: TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN ... Duduk di tanah. TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUKLAH HANYA DI ATAS BOKONG. Postur duduk Sang Buddha bisa dilakukan; PADMASANA (sikap duduk teratai) bisa dilakukan. Atau SIDDHASANA (sikap duduk para siddha) bisa dilakukan, atau asana biasa, tetapi itu baik untuk tidak menggunakan tanganmu. Teruslah saja di atas bokong; duduk hanya di atas bokong. Lalu apa yang harus dilakukan? Tutuplah saja matamu. Rasakan bokong menyentuh tanah. Dan karena bokong telah menjadi sensitif, engkau akan merasa bahwa satu bokong menyentuh lebih (dari yang lain). Engkau bersandar pada satu bokong, dan yang lainnya menyentuh lebih sedikit. Kemudian pindahkan tumpuan ke yang lain. Segera pindah ke yang lain; kemudian pindah ke yang pertama. Teruslah bergerak dari satu ke yang lain, dan kemudian belakangan, keseimbangan terjadi.

Menyeimbangkan berarti bahwa kedua bokongmu merasakan yang sama. Berat badanmu pada kedua bokong adalah persis sama. Dan ketika bokongmu sensitif, ini tidak akan sulit, engkau akan merasakannya. Setelah kedua bokong seimbang, TIBA-TIBA, KETERPUSATAN. Dengan keseimbangan itu, tiba-tiba engkau akan terlempar ke pusat pusarmu, dan engkau akan terpusat di dalam. Engkau akan melupakan bokong, engkau akan melupakan tubuh. Engkau akan terlempar ke pusat batin.

Itulah sebabnya aku katakan pusat itu tidak bermakna, tetapi pemusatan itu bermakna - apakah itu terjadi di jantung atau di kepala atau di bokong, atau di mana saja. Engkau telah melihat Buddha duduk. Engkau mungkin tidak pernah membayangkan bahwa mereka telah menyeimbangkan bokong mereka. Engkau pergi ke sebuah kuil dan melihat Mahavira duduk, Buddha duduk; engkau mungkin tidak pernah membayangkan bahwa duduk ini hanya menyeimbangkan pada bagian bokong. Hal ini - dan ketika tidak ada ketidak-seimbangan, tiba-tiba keseimbangan itu memberikanmu pemusatan.

Teknik kedelapan:

DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, PENGALAMAN. ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT.

Ini adalah sama dengan cara yang berbeda. DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK ... engkau sedang bepergian dengan kereta api atau dalam gerobak sapi - ketika teknik ini dikembangkan hanya ada gerobak sapi. Engkau bergerak di dalam sebuah gerobak sapi di atas sebuah jalan di India - bahkan hari ini jalan itu adalah sama. Tapi ketika engkau sedang bergerak, seluruh tubuhmu bergerak. Maka itu sia-sia.

DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA... bergoyanglah dengan berirama. Cobalah untuk mengerti, ini sangat terperinci. Setiap kali engkau berada di sebuah gerobak sapi atau kendaraan apapun, engkau menahan. Gerobak sapi bergoyang ke kiri, tapi engkau menahannya. Engkau bergoyang ke kanan untuk menyeimbangkan; kalau tidak engkau akan jatuh. Jadi engkau terus-menerus menahan. Duduk dalam sebuah gerobak sapi, engkau melawan gerakannya. Ia bergerak ke sisi ini, dan engkau harus berpindah ke sana.

Itulah sebabnya ketika duduk dalam kereta api engkau menjadi lelah. Engkau belum melakukan apa-apa. Mengapa engkau menjadi begitu lelah? Engkau telah melakukan banyak hal tanpa menyadarinya. Engkau melawan kereta terus menerus; di sana ada perlawanan. Janganlah menolak - ini adalah hal pertama. Jika engkau ingin melakukan

teknik ini, jangan menahan/melawan. Sebaliknya, bergeraklah dengan gerakan kereta, bergoyanglah dengan gerakan kereta. Jadilah bagian dari gerobak sapi, jangan menolak atau menahannya. Apa pun yang dilakukan gerobak sapi di, jadilah bagian dari itu. Itulah mengapa anak-anak kecil tidak pernah lelah dalam melakukan perjalanan.

Poonam, seorang murid, baru saja tiba dari London dengan dua anaknya, dan dia takut bahwa mereka mungkin menjadi sakit, bahwa mereka mungkin lelah karena perjalanan yang begitu panjang. Dia menjadi lelah, dan mereka datang dengan tertawa. Dia menjadi benar-benar lelah ketika dia sampai ke sini. Saat ia memasuki ruanganku, dia sudah benar-benar kelelahan, dan dua anaknya mulai bermain saat itu juga. Delapan belas jam perjalanan dari London ke Bombay dan mereka tidak sedikit pun lelah. Mengapa? Karena mereka belum tahu bagaimana untuk menolak/ menahan.

Jadi seorang pemabuk bisa duduk di dalam sebuah gerobak sapi sepanjang malam, dan di pagi hari dia akan menjadi segar seperti sebelumnya, tapi engkau tidak akan bisa. Hal ini karena pemabuk itu tidak dapat menolak. Dia bergerak dengan gerobak; di sana tidak ada perlawanan. Perlawanan itu tidak ada, dia adalah satu. **DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA...** Jadi lakukanlah satu hal: jangan menahan/menolak. Dan yang kedua, ciptakanlah satu irama. Ciptakanlah satu irama dalam gerakanmu. Jadikanlah itu harmoni yang indah. Lupakanlah tentang jalanan; jangan mengutuk jalanan dan pemerintah – lupakanlah mereka. Jangan mengutuk sapi dan gerobaknya, atau pengemudinya – lupakanlah mereka. Tutuplah matamu, jangan menolak. Bergeraklah berirama dan ciptakanlah musik dalam gerakanmu. Jadikan itu seolah-olah itu adalah sebuah tarian. **DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, PENGALAMAN.** Sutra itu mengatakan bahwa pengalaman akan datang kepadamu.

ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM ... Jangan tanya di mana untuk mendapatkan gerobak sapi; jangan menipu dirimu sendiri, karena sutra mengatakan, **ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT.** Duduk saja di sini, bergoyang dalam lingkaran. Pertama ambillah lingkaran yang besar, kemudian teruslah memperlambat itu ... melambat, melambat, buatlah itu menjadi lebih kecil dan lebih kecil dan lebih kecil, sampai tubuhmu tidak terlihat bergerak, tapi di dalam engkau merasakan satu gerakan yang halus.

Mulailah dengan lingkaran yang lebih besar, dengan mata tertutup. Jika tidak, ketika tubuh akan berhenti engkau akan berhenti. Dengan mata tertutup buatlah lingkaran besar; duduklah saja, ayunkan badanmu dalam lingkaran. Terus berayun, buatlah lingkaran lebih kecil dan lebih kecil dan lebih kecil. Itu terlihat engkau akan berhenti; tidak ada orang yang akan dapat mendeteksi bahwa engkau masih bergerak. Tetapi di dalam engkau akan merasakan gerakan yang halus. Sekarang tubuh tidak bergerak, hanya pikiran. Teruslah membuat itu lebih lambat dan semakin lambat, dan mengalami. Itu akan menjadi pemusatan. Di dalam kendaraan, dalam kendaraan yang bergerak, sebuah gerakan ritmis tanpa penolakan akan membuat satu pemusatan di dalam dirimu.

Gurdjieff menciptakan banyak tarian untuk teknik-teknik tersebut. Dia bekerja pada teknik ini. Semua tarian yang ia gunakan di sekolahnya benar-benar bergoyang dalam lingkaran. Semua tarian berada dalam lingkaran-hanya berputar-putar tapi tetap sadar di dalam, demikian seterusnya membuat lingkaran semakin kecil dan lebih kecil. Akan tiba masanya ketika tubuh berhenti, tapi pikiran di dalam terus bergerak, bergerak, bergerak.

Jika engkau telah bepergian dengan kereta api selama dua puluh jam, setelah engkau pulang ke rumah, setelah engkau meninggalkan kereta, jika engkau menutup matamu, engkau akan merasa bahwa engkau masih bepergian. Engkau masih bepergian. Tubuh telah berhenti, tapi pikiran masih merasakan kendaraan itu. Jadi lakukan saja teknik ini.

Gurdjieff menciptakan tarian-tarian yang fenomenal, sangat indah. Dalam abad ini ia membuat keajaiban – bukan keajaiban seperti Satya Sai Baba. Itu bukan keajaiban; pesulap jalanan mana pun bisa melakukannya. Tapi Gurdjieff benar-benar telah menciptakan keajaiban. Dia menyiapkan satu kelompok dari seratus orang untuk meditasi menari, dan ia menunjukkan tarian itu ke pemirsa di New York untuk pertama kalinya. Seratus penari sedang berputar di atas panggung. Mereka yang menonton, bahkan pikiran mereka mulai berputar-putar. Ada seratus penari berjubah putih yang hanya berputar-putar.

Ketika ia menunjuk dengan tangannya, mereka akan berputar, dan saat ia akan mengatakan, "Berhenti," akan ada keheningan mencekam. Itu adalah satu perhentian untuk penonton, tapi tidak untuk para penari - karena tubuh bisa berhenti segera, tapi pikiran kemudian mengambil gerakan itu ke dalam; ia berjalan terus dan terus. Itu sangat indah bahkan untuk dilihat, karena seratus orang tiba-tiba menjadi patung mati. Ini menciptakan keterkejutan yang tiba-tiba untuk penonton juga, karena seratus gerakan - gerakan yang indah, gerakan berirama - tiba-tiba berhenti. Engkau akan melihat mereka bergerak, berputar, menari, and tiba-tiba para penari berhenti. Maka pikiranmu juga akan berhenti.

Banyak orang di New York telah merasa bahwa itu adalah fenomena yang aneh: pikiran mereka berhenti segera. Tapi untuk para penari, tarian berlanjut terus di dalam, dan lingkaran yang berputar di dalam menjadi lebih kecil dan semakin kecil hingga mereka menjadi terpusat.

Suatu hari itu terjadi bahwa mereka sampai hampir ke tepi panggung, menari. Itu diharapkan, seharusnya, bahwa Gurdjieff akan menghentikan mereka sebelum mereka menari turun dari panggung menuju penonton. Seratus penari berada hampir di tepi panggung. Satu langkah lagi dan mereka semua akan jatuh ke aula. Seluruh aula mengharapkan bahwa tiba-tiba Gurdjieff akan berkata berhenti, tapi ia berbalik punggung untuk menyalakan cerutnya. Dia memungguni para penari untuk menyalakan cerutnya, dan seluruh kelompok seratus penari jatuh dari panggung ke lantai - di atas lantai batu tanpa alas.

Seluruh penonton berdiri. Mereka berteriak, menjerit, dan mereka berpikir bahwa banyak penari pasti telah mematahkan tulang mereka - itu adalah kecelakaan yang sedemikian. Tapi tidak satu pun yang terluka; bahkan tidak ada satu luka memar pun ada.

Mereka bertanya kepada Gurdjieff apa yang telah terjadi. Tidak ada seorang pun yang terluka, dan kecelakaan itu sedemikian sehingga itu tampaknya mustahil. Alasannya hanya ini: mereka benar-benar tidak berada di dalam tubuh mereka pada saat itu. Mereka sedang memperlambat lingkaran dalam batin mereka. Dan ketika Gurdjieff melihat bahwa sekarang mereka benar-benar melupakan tubuh mereka, ia membiarkan mereka jatuh ke bawah.

Jika engkau benar-benar melupakan tubuhmu, maka tidak ada perlawanan. Satu tulang patah karena penolakan. Jika engkau jatuh ke bawah, engkau menolak: engkau melawan tarikan gravitasi. Perlawanan itu, penolakan itu, adalah masalah - bukan gravitasi. Jika

engkau bisa jatuh ke bawah dengan gravitasi, jika engkau dapat bekerja sama dengannya, maka tidak ada kemungkinan disakiti akan muncul.

Sutra ini DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, PENGALAMAN (ALAMI atau RASAKAN) . ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT. Engkau bisa melakukannya. Tidak perlu kendaraan, berputarlah seperti anak-anak. Ketika pikiranmu menjadi gila, dan engkau merasa bahwa sekarang engkau akan jatuh ke bawah, jangan berhenti - teruskan! Bahkan jika engkau jatuh, jangan khawatir tentang hal itu, tutuplah matamu dan berputar. Pikiranmu akan terputar, dan engkau akan jatuh. Ketika tubuhmu telah jatuh, di dalam, rasakan! Putaran itu akan berlanjut. Dan itu akan datang lebih dekat dan lebih dekat dan lebih dekat, dan tiba-tiba engkau akan terpusat.

Anak-anak sangat menikmati ini karena mereka mendapatkan sensasi yang besar. Orang tua tidak pernah membiarkan anak-anak mereka untuk berputar-putar. Ini tidak baik: mereka harus diizinkan – sebaiknya, didorong. Dan jika engkau dapat membuat mereka sadar akan putaran di dalam juga, engkau dapat mengajarkan mereka meditasi melalui berputarnya mereka. Mereka menikmatinya karena mereka memiliki perasaan yang tanpa tubuh. Ketika mereka berputar, tiba-tiba anak-anak menjadi sadar bahwa tubuh mereka sedang berputar tetapi mereka tidak. Di dalam mereka merasa pemusatan yang tidak bisa kita rasakan begitu mudahnya, karena tubuh dan jiwa mereka masih sedikit terpisah; ada celah di antaranya.

Ketika engkau datang ke dalam rahim ibumu, engkau tidak bisa segera masuk sepenuhnya ke dalam tubuh; ini membutuhkan waktu. Ketika anak lahir, kemudian juga dia tidak benar-benar terikat tetap, jiwanya tidak benar-benar terikat dengan tubuhnya; ada jarak. Itulah mengapa ada banyak hal yang ia tidak bisa lakukan. Tubuhnya siap untuk melakukan itu, tapi dia tidak bisa melakukannya.

Jika engkau telah mengamati, engkau mungkin telah memperhatikan bahwa anak-anak yang baru lahir tidak bisa melihat dengan dua mata, mereka selalu melihat dengan satu mata. Jika engkau amati, maka engkau akan melihat bahwa ketika mereka mengamati dan melihat apa-apa, mereka tidak dapat melihat dengan dua mata. Mereka selalu melihat dengan satu mata – satu mata akan menjadi lebih besar. Pupil dari satu mata akan menjadi lebih besar, dan pupil lainnya akan tetap kecil. Kesadaran anak yang baru lahir itu belum terikat, ia longgar. Semakin lama itu menjadi tetap, dan kemudian mereka akan melihat dengan dua mata.

Mereka belum bisa merasakan tubuh mereka sendiri dan tubuh orang lain sebagai yang berbeda. Hal ini sulit. Mereka belum terikat, tapi pengikatan akan datang, lama kelamaan.

Meditasi sekali lagi mencoba untuk membuat satu celah. Engkau telah menjadi tetap, terikat kuat dalam tubuhmu. Itulah mengapa engkau merasa, "Aku adalah tubuh." Jika satu jarak atau celah dapat dibuat, maka hanya dengan itulah engkau dapat merasa bahwa engkau bukanlah tubuh tapi sesuatu di luar tubuh. Bergoyang dan berputar sangat membantu. Bergoyang dan berputar menciptakan celah itu.

TEKNIK KESEMBILAN: TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI DENGAN NEKTAR DENGAN SEBATANG JARUM, DAN DENGAN LEMBUT MASUKI PENUSUKAN ITU DAN MENCAPAI KEMURNIAN BATIN.

Sutra ini mengatakan, TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI DENGAN NEKTAR ... tubuhmu tidak hanya satu tubuh, tubuhmu terisi denganmu, dan dirimu itulah nektarnya. Tusuklah tubuhmu. Ketika engkau menusuk tubuhmu, engkau tidak tertusuk - hanya tubuhmu yang tertusuk. Tapi engkau merasa penusukan itu seolah-olah engkau telah ditusuk; itu sebabnya engkau merasa sakit. Jika engkau dapat menyadari bahwa hanya tubuh ini ditusuk, bahwa engkau tidak ditusuk, alih-alih rasa sakit, engkau akan merasakan kebahagiaan. Tidak perlu melakukannya dengan jarum. Banyak hal yang terjadi setiap hari; engkau dapat menggunakan situasi itu untuk meditasi. Atau engkau dapat membuat satu situasi.

Ada sebagian rasa sakit dalam tubuhmu. Lakukanlah satu hal: lupakan seluruh tubuh, pusatkan pikiran hanya pada bagian tubuh yang sakit. Dan kemudian hal yang aneh akan diamati. Ketika engkau memusatkan pikiran pada bagian tubuh yang sakit, engkau melihat bagian itu menyusut. Pertama engkau merasakan rasa sakit, rasa nyeri, ada di seluruh kakimu. Ketika engkau memusatkan pikiran, maka engkau merasa itu bukan di seluruh kaki. Itu berlebihan - itu hanya ada di lutut.

Pusatkan pikiran lebih jauh, dan engkau akan merasa itu bukan di seluruh lutut namun hanya pada satu titik. Pusatkan pikiran lebih jauh pada titik tersebut; lupakan seluruh tubuh. Tutuplah saja matamu dan terus memusatkan pikiran untuk menemukan di mana rasa sakit itu. Ia akan terus menyusut; daerahnya akan menjadi lebih kecil dan semakin kecil. Kemudian suatu saat akan datang ketika ia hanya menjadi sebuah titik. Teruslah menatap titik itu, dan tiba-tiba titik itu akan lenyap dan engkau akan terisi dengan kebahagiaan. Alih-alih rasa sakit engkau akan terisi dengan kebahagiaan.

Mengapa hal ini terjadi? Karena engkau dan tubuhmu adalah dua, mereka tidak lagi satu. Dia yang sedang memusatkan pikiran adalah engkau. Pemusatan pikiran sedang dilakukan pada tubuh – itulah objeknya. Ketika engkau memusatkan pikiran, jarak itu diperluas, identifikasinya (bahwa aku adalah tubuh) terputus. Hanya untuk memusatkan perhatian engkau bergerak ke dalam, menjauh dari badan. Untuk membawa titik rasa sakit ke dalam pandanganmu, engkau harus menjauh. Gerakan menjauh itu menciptakan jaraknya. Dan ketika engkau sedang memusatkan perhatian pada rasa sakit, engkau melupakan identifikasi itu, engkau lupa bahwa "Aku sedang merasa sakit."

Sekarang engkau adalah pengamat dan rasa sakit ada di tempat lain. Engkau sedang mengamati rasa sakit, tidak merasakan sakit. Perubahan ini dari perasaan ke pengamatan menciptakan jaraknya. Dan ketika jaraknya lebih besar, tiba-tiba engkau melupakan tubuh sepenuhnya; engkau menyadari hanya kesadaran.

Engkau dapat mencoba teknik ini juga: TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI DENGAN NEKTAR DENGAN SEBATANG JARUM, DAN DENGAN LEMBUT MASUKI PENUSUKAN ITU. Jika ada rasa sakit, maka terlebih dahulu engkau harus memusatkan perhatian pada seluruh daerah; maka lama kelamaan itu akan sampai ke satu titik

Tapi tidak perlu untuk menunggu. Engkau dapat menggunakan jarum. Gunakan jarum pada bagian yang sensitif. Pada tubuh banyak tempat yang tidak peka; mereka tidak akan berguna. Engkau mungkin tidak pernah mendengar tentang titik tidak peka pada tubuh. Lalu berikan jarum kepada siapa pun, ke temanmu, dan duduklah, dan beritahukan temanmu untuk menusuk punggungmu dengan jarum di banyak titik. Di banyak titik engkau tidak akan merasa sakit. Engkau akan berkata, "Tidak, engkau belum menusuk.

Aku tidak merasa sakit." Mereka adalah titik tidak peka. Hanya di pipimu ada dua titik tidak peka yang bisa diuji.

Jika engkau pergi ke desa-desa India, berkali-kali dalam festival keagamaan mereka akan menusuk pipi mereka dengan anak panah. Ini terlihat seperti sebuah keajaiban, tetapi itu bukan. Pipi memiliki dua titik tidak peka. Jika engkau menusuk melalui titik-titik tidak peka ini, tidak ada darah yang akan keluar dan tidak akan ada rasa sakit. Di punggungmu ada ribuan titik tidak peka, di mana engkau tidak bisa merasakan sakit. Tubuhmu memiliki dua jenis tempat - sensitif, hidup, dan titik-titik lain yang mati. Jadi temukanlah tempat sensitif di mana engkau dapat merasa bahkan sentuhan yang halus. Lalu tusuklah jarum dan MASUKI PENUSUKAN ITU. Itu adalah halnya; itu adalah meditasi. Dan DENGAN LEMBUT masuki penusukan itu. Begitu jarum bergerak ke dalam, ke dalam kulitmu, dan engkau merasa sakit, engkau juga masuk. Jangan merasa bahwa rasa sakit itu sedang memasuki engkau; jangan rasakan sakit, jangan teridentifikasi dengannya. Masuklah bersama dengan jarum. Tusuklah bersama dengan jarum.

Tutuplah matamu; amatilah rasa sakit. Ketika rasa sakit menusuk masuk, engkau juga menembus dirimu. Dan dengan jarum menembusmu, pikiranmu akan menjadi mudah untuk berkonsentrasi. Gunakan titik nyeri itu, nyeri yang kuat, dan amati. Itulah yang dimaksud dengan DENGAN LEMBUT MASUKI PENUSUKAN.

DAN MENCAPAI KEMURNIAN BATIN. Jika engkau dapat memasuki proses pengamatan, tak teridentifikasi, menyendiri, berdiri dari jauh, tidak merasa bahwa rasa sakit itu sedang menusuk engkau, tapi mengamati bahwa jarum tersebut menusuk tubuh and engkau adalah pengamat, engkau akan mencapai kemurnian batin; kepolosan batin akan terungkap kepadamu. Untuk pertama kalinya engkau akan menyadari bahwa engkau bukanlah tubuh. Dan begitu engkau tahu bahwa engkau bukan tubuh hidupmu berubah sepenuhnya, karena seluruh hidupmu adalah sekitar tubuh. Setelah engkau tahu bahwa engkau bukan tubuh, engkau tidak dapat melanjutkan kehidupan ini. Pusat ini menjadi hilang.

Ketika engkau bukan tubuh, maka engkau harus menciptakan kehidupan yang berbeda. Kehidupan itu adalah kehidupan milik Sannyasin. Ini adalah kehidupan yang berbeda; pusatnya berbeda sekarang. Sekarang engkau ada di dunia sebagai jiwa, sebagai atman, bukan sebagai tubuh. Jika engkau ada sebagai tubuh, maka engkau telah menciptakan dunia yang berbeda: dunia keuntungan materi, keserakahan, penyuaipan, nafsu, seks. Engkau telah menciptakan sebuah dunia di sekitar engkau; ini adalah dunia yang berorientasi tubuh.

Begitu engkau tahu engkau bukan tubuh, seluruh duniamu menghilang. Engkau tidak dapat mendukungnya lagi. Sebuah dunia yang berbeda muncul yaitu di sekitar jiwa - dunia kasih sayang, cinta, keindahan, kebenaran, kebaikan, kemurnian. Pusatnya berpindah, dan itu bukan di dalam tubuh sekarang. Itu ada di dalam kesadaran.

Cukup untuk hari ini.

“Orang yang tercerahkan seperti OSHO adalah mendahului zamannya. Adalah sangat bagus bahwa lebih banyak lagi anak-anak muda sekarang membaca karya-karyanya.

- K. R. Narayanan, Mantan Presiden India

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 15. MENUJU REALITA DI DALAM YANG TAK TERSENTUH
CHAPTER 15. ENTERING THE INNER CENTERING

18 November 1972 pm di Woodlands, Bombay

22. BIARKAN PERHATIAN DI SUATU TEMPAT DIMANA ENKAU MELIHAT BEBERAPA KEJADIAN MASA LALU, DAN BAHKAN WUJUDMU, YANG TELAH KEHILANGAN SIFATNYA KINI, TERTRASFORMASIKANLAH (TERUBAHLAH).
23. RASAKAN SUATU BENDA DI DEPANMU. RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA BENDA LAIN SELAIN BENDA INI. KEMUDIAN, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG KEHADIRAN BENDA DAN PERASAAN KETIDAK-HADIRAN BENDA ITU, PAHAMI.
24. KETIKA SUASANA HATI MENENTANG (DONGKOL ATAU JENGKEL) PADA SESEORANG ATAU MENYENANGI SESEORANG MUNCUL, JANGAN MENEMPATKAN SUASANA HATI ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN, TAPI TETAPLAH TERPUSAT.

-
22. LET ATTENTION BE AT A PLACE WHERE YOU ARE SEEING SOME PAST HAPPENING, AND EVEN YOUR FORM, HAVING LOST ITS PRESENT CHARACTERISTICS, IS TRANSFORMED.
 23. FEEL AN OBJECT BEFORE YOU. FEEL THE ABSENCE OF ALL OTHER OBJECTS BUT THIS ONE. THEN, LEAVING ASIDE THE OBJECT-FEELING AND THE ABSENCE-FEELING, REALIZE.
 24. WHEN A MOOD AGAINST SOMEONE OR FOR SOMEONE ARISES, DO NOT PLACE IT ON THE PERSON IN QUESTION, BUT REMAIN CENTERED.

Salah satu tantrik agung di zaman ini, George Gurdjieff, berkata bahwa identifikasi adalah satu-satunya dosa. Sutra berikut ini, sutra ke sepuluh tentang pemusatan - yang kita akan alami malam ini – berhubungan dengan identifikasi. Jadi pertama-tama jadilah mengerti sejelas-jelasnya apa artinya identifikasi.

Engkau pernah sebagai anak kecil; sekarang engkau tidak lagi anak kecil. Seseorang menjadi muda, seseorang menjadi tua, dan masa kecil menjadi masa lalu. Masa muda telah pergi, tetapi engkau masih teridentifikasi dengan masa kecilmu. Engkau tidak bisa melihatnya seperti itu terjadi pada orang lain; engkau tidak bisa menjadi saksi untuk itu. Setiap kali engkau melihat masa kecilmu, engkau tidak terpisah darinya, engkau menyatu dengannya. Setiap kali seseorang mengingat masa mudanya, dia menyatu dengannya.

Sungguh, sekarang itu hanyalah mimpi. Dan jika engkau dapat melihat masa kecilmu sebagai satu mimpi, sebagai sebuah film yang diputar di depanmu dan engkau tidak teridentifikasi dengannya, engkau hanya seorang saksi, engkau akan mendapatkan

pengertian yang sangat halus tentang dirimu sendiri. Jika engkau melihat masa lalumu sebagai sebuah film, sebagai satu mimpi - engkau bukan bagian dari itu, engkau ada diluar dari itu ... dan sesungguhnya engkau di luar - maka banyak hal akan terjadi. Jika engkau berpikir tentang masa kecilmu, engkau tidak berada di dalamnya - engkau tidak bisa. Masa kecil ini hanya kenangan, hanya kenangan masa lalu. Engkau tetap menjauh dan melihatnya. Engkau berbeda: engkau adalah seorang saksi. Jika engkau dapat merasakan penyaksian ini dan kemudian melihat masa kecilmu sebagai satu film di layar, banyak hal yang akan terjadi.

Satu: jika masa kecil telah menjadi satu mimpi yang dapat engkau lihat, maka apapun engkau sekarang akan menjadi mimpi di hari berikutnya. Jika engkau masih muda, maka masa mudamu akan menjadi mimpi. Jika engkau tua, maka masa tuamu juga akan menjadi mimpi. Suatu hari engkau seorang anak kecil; sekarang masa kecilmu telah menjadi satu impian dan engkau dapat mengamati hal itu.

Ini baik untuk memulai dengan masa lalu. Amatilah masa lalu dan lepaskan dirimu darinya; jadilah saksi. Kemudian amatilah masa depan, apapun yang engkau bayangkan tentang masa depan, dan jadilah saksi juga tentang hal itu. Kemudian engkau dapat mengamati saat ini dengan sangat mudah, karena engkau pun tahu bahwa apapun yang ada sekarang adalah masa depan di hari kemarin, dan besok ia akan menjadi masa lalu. Tetapi penyaksianmu tidak pernah masa lalu, tidak pernah masa depan. Kesadaran penyaksianmu adalah kekal; ia bukan bagian dari waktu. Itulah mengapa semuanya yang terjadi dalam waktu menjadi sebuah mimpi.

Ingatlah ini juga: setiap kali engkau bermimpi sesuatu di malam hari engkau menjadi teridentifikasi dengannya, dan engkau tidak pernah bisa mengingat dalam mimpimu bahwa ini adalah mimpi. Hanya di pagi hari, ketika engkau telah terbangun dari mimpi, engkau mengingat bahwa itu adalah mimpi dan bukan kenyataan. Mengapa? Karena engkau menjauh, tidak ada lagi di dalamnya. Maka ada jarak. Ada jarak disana dan engkau dapat melihat bahwa itu adalah mimpi.

Tapi apakah seluruh masa lalumu? Jarak itu ada, celah itu ada. Cobalah untuk melihatnya sebagai mimpi. Sekarang itu adalah satu mimpi; sekarang itu tidak lebih dari sebuah mimpi, karena sama seperti mimpi menjadi kenangan, masa lalumu telah menjadi hanya kenangan. Engkau tidak dapat membuktikan benar-benar bahwa apapun yang engkau pikirkan sebagai masa kecilmu adalah nyata atau hanya mimpi. Hal ini sulit untuk dibuktikan. Mungkin itu hanya mimpi, mungkin itu nyata. Ingatan tidak bisa mengatakan apakah itu nyata atau mimpi. Psikolog mengatakan bahwa orang-orang tua kadang-kadang bingung antara apa yang mereka telah mimpikan dan apa yang nyata.

Anak-anak selalu bingung. Di pagi hari, anak-anak kecil tidak bisa membedakan. Apapun yang telah mereka lihat dalam mimpi itu tidak nyata, tetapi mereka mungkin menangis karena mainannya hancur di dalam mimpi. Dan engkau juga, untuk beberapa saat setelah tidur terhenti, masih dipengaruhi oleh impianmu. Jika seseorang telah membunuhmu dalam mimpi, meskipun tidurmu terhenti dan engkau terjaga, jantungmu masih berdenyut cepat, sirkulasi darahmu sangat cepat. Engkau mungkin masih berkeringat, dan rasa takut yang halus masih melayang di sekitarmu. Sekarang engkau terjaga dan mimpimu telah berlalu, tetapi engkau akan memerlukan beberapa menit untuk merasa bahwa itu hanya mimpi dan tak ada yang lain. Ketika engkau bisa merasakan bahwa itu adalah mimpi, maka engkau keluar darinya dan tidak ada lagi rasa takut.

Jika engkau dapat merasakan bahwa masa lalu itu hanyalah mimpi - engkau tidak menyorotinya dan memaksakan pendapat bahwa masa lalu itu hanya mimpi, itu adalah akibatnya - jika engkau dapat mengamati ini; jika engkau dapat menyadari hal itu tanpa terlibat di dalamnya, tanpa teridentifikasi dengannya; jika engkau dapat berdiri menjauh dan melihatnya, ia akan menjadi mimpi. Apa pun yang dapat engkau lihat sebagai saksi adalah mimpi.

Itulah mengapa Shankara dan Nagarjuna bisa mengatakan bahwa dunia ini hanyalah mimpi. Bukan berarti itu adalah sebuah mimpi; mereka bukan orang dungu, bukan orang tolol yang mengatakan bahwa dunia ini sebenarnya adalah mimpi. Yang mereka maksudkan dengan mengatakan ini adalah bahwa mereka telah menjadi saksi. Bahkan ke dunia ini yang begitu nyata, mereka telah menjadi saksi. Dan begitu engkau menjadi saksi dari apapun, itu menjadi mimpi. Itu adalah alasan mengapa dunia ini disebut MAYA, satu ilusi. Ini tidak berarti bahwa ia tidak nyata, tapi bahwa orang dapat menjadi saksi terhadapnya. Dan setelah engkau menjadi saksi - sadar, menyadari sepenuhnya - semuanya jatuh seperti sebuah mimpi untukmu, karena ruang itu ada dan engkau tidak teridentifikasi dengannya. Tetapi kita terus teridentifikasi.

Hanya beberapa hari sebelumnya saya membaca "PENGAKUAN" (CONFESSIONS) karangan Jean Jacques Rousseau. Ini adalah buku yang langka. Ini benar-benar buku pertama dalam sastra dunia di mana seseorang menelanjangi dirinya, benar-benar telanjang. Apapun dosa yang telah dia lakukan, apapun pelanggaran susilanya, ia membuka dirinya sendiri, benar-benar telanjang. Tapi jika engkau membaca PENGAKUAN dari Rousseau engkau terikat untuk merasa bahwa ia menikmatinya; ia merasa sangat gembira. Berbicara tentang dosa-dosanya, berbicara tentang perilaku asusilanya, ia merasa gembira. Sepertinya ia menikmatinya dengan suka cita. Pada awalnya, dalam bab pendahuluan, Rousseau mengatakan, "Ketika hari penghakiman terakhir akan datang, saya akan berkata kepada Tuhan, kepada yang Mahakuasa, 'Engkau tidak perlu memikirkanku. Baca buku ini dan engkau akan tahu segalanya. ' "

Tidak ada seorangpun sebelumnya pernah mengaku begitu jujur. Dan di akhir buku ini ia berkata, "Tuhan Maha Kuasa, Tuhan yang kekal, penihilah satu-satunya keinginan saya. Saya telah mengakui segalanya; sekarang biarkan satu kerumunan besar berkumpul untuk mendengarkan pengakuan saya. "

Jadi wajar saja jika orang mengira bahwa ia mungkin telah mengakui beberapa dosa juga yang tidak pernah dilakukannya. Dia terasa begitu gembira dan dia menikmati semuanya. Dia telah menjadi teridentifikasi. Dan hanya ada satu dosa yang belum ia akui - dosa karena teridentifikasi. Dengan apapun dosa yang ia lakukan atau tidak lakukan ia teridentifikasi, dan itu adalah satu-satunya dosa bagi mereka yang benar-benar tahu bagaimana pikiran manusia berfungsi.

Ketika untuk pertama kalinya ia membacakan pengakuannya di tengah sekelompok kecil cendekiawan, ia berpikir bahwa sesuatu yang dashyat akan terjadi, karena ia adalah orang pertama yang mengaku begitu jujur, seperti yang dikatakannya. Para cendekiawan mendengarkan, dan mereka menjadi semakin lama semakin bosan. Rousseau merasa sangat gelisah karena ia pikir sesuatu yang ajaib akan terjadi. Ketika dia selesai, mereka semua merasa lega, tapi tidak ada yang mengatakan apa-apa. Ada keheningan selama beberapa saat. Hati Rousseau hancur. Ia berpikir bahwa ia telah menciptakan hal yang sangat revolusioner, dashyat, bersejarah, dan yang ada hanya keheningan. Semua orang hanya berpikir tentang bagaimana untuk menjauh dari situ.

Siapa yang tertarik akan dosamu kecuali dirimu sendiri? Tidak ada yang tertarik akan kebaikanmu, tidak ada yang tertarik akan dosamu. Manusia itu demikian sehingga ia menjadi gembira, ia menjadi diperkuat egonya, oleh kebajikan dan oleh dosa-dosanya juga. Setelah menulis PENGAKUAN, Rousseau mulai berpikir dirinya adalah seorang bijak, seorang suci, karena ia telah mengaku. Tetapi dosa dasarnya tetap. Dosa dasarnya adalah teridentifikasi dengan kejadian yang terjadi di dalam waktu. Apapun yang terjadi di dalam waktu itu seperti mimpi, dan kecuali engkau melepaskan diri darinya, tidak teridentifikasi dengannya, engkau tidak akan pernah tahu apakah kebahagiaan itu.

Identifikasi adalah penderitaan; tidak teridentifikasi adalah kebahagiaan. Teknik kesepuluh ini berkaitan dengan identifikasi.

Sutra Kesepuluh:

BIARKAN PERHATIAN DI SUATU TEMPAT DIMANA ENKAU MELIHAT BEBERAPA KEJADIAN MASA LALU, DAN BAHKAN WUJUDMU, YANG TELAH KEHILANGAN SIFATNYA KINI, TERTRASFORMASIKANLAH (TERUBAHLAH).

Engkau sedang mengingat masa lalumu – kejadian manapun. Masa kecilmu, hubungan cintamu, kematian ayah atau ibumu ... apa pun. Lihatlah itu, tapi jangan terlibat di dalamnya. Ingatlah itu seolah-olah engkau sedang mengingat kehidupan orang lain. Dan ketika kejadian ini sedang difilmkan lagi, di layar lagi, jadilah penuh perhatian, sadar, menjadi saksi, tetaplah menjauh. Sosokmu yang lampau akan berada di dalam film, dalam cerita.

Jika engkau mengingat hubungan cintamu, cinta pertamamu, engkau akan berada di sana dengan kekasihmu; sosokmu yang lampau akan berada di sana dengan kekasihmu. Engkau tidak dapat mengingat sebaliknya. Lepaskanlah dari sosokmu yang lampau. Lihatlah seluruh fenomena seperti jika orang lain yang sedang mencintai orang lain, seolah-olah semuanya bukan milikmu. Engkau hanya saksi, seorang pengamat.

Ini adalah teknik yang sangat, sangat mendasar. Ini telah banyak digunakan, terutama oleh Buddha. Ada banyak bentuk teknik ini; engkau dapat menemukan caramu sendiri untuk melakukannya. Misalnya, ketika engkau hampir tertidur di malam hari, hampir siap untuk jatuh ke dalam tidur, putarlah kembali memorimu sepanjang hari. Jangan mulai dari pagi hari. Mulailah tepat dari tempat engkau berada, hanya di tempat tidur – benda terakhir - dan mundurlah. Kemudian mundur lagi, langkah demi langkah, sampai ke pengalaman pertama di pagi hari ketika engkau pertama kali terjaga. Kembalilah, dan ingatlah terus bahwa engkau tidak terlibat.

Misalnya, pada sore harinya seseorang menghinaimu. Lihatlah dirimu sendiri, sosokmu sendiri, dihina oleh seseorang, tetapi engkau tetap hanya sebagai pengamat. Jangan terlibat; jangan marah lagi. Jika engkau marah lagi, maka engkau teridentifikasi. Maka engkau telah melewatkan tujuan meditasi ini. Janganlah marah. Dia tidak menghinaimu, ia menghina sosokmu yang di sore hari. Sosok yang telah pergi sekarang.

Engkau hanyalah seperti suatu sungai yang mengalir: bentuk yang sedang mengalir. Di masa kecilmu, engkau memiliki satu bentuk, dan sekarang engkau tidak memiliki bentuk itu lagi; bentuk itu telah pergi. Seperti sungai, engkau berubah terus menerus. Jadi ketika di malam hari engkau bermeditasi mundur tentang kejadian seharian, ingatlah bahwa engkau saksi – janganlah menjadi marah. Seseorang memuji engkau – janganlah menjadi gembira.

Lihatlah keseluruhannya seperti jika engkau menonton suatu film biasa saja, tanpa peduli. Dan mundur itu sangat membantu, terutama untuk mereka yang memiliki masalah dengan tidur.

Jika engkau memiliki masalah dengan tidur, insomnia, tidak tidur, jika engkau merasa sulit untuk tidur, ini akan sangat membantu. Mengapa? Karena ini adalah mengistirahatkan pikiran. Ketika engkau berpikir mundur engkau menguraikan pikiran. Di pagi hari engkau mulai memutar pikiran, dan pikiran menjadi kusut di banyak hal, di banyak tempat. Belum selesai dan tak lengkap, banyak hal akan tertinggal di pikiran, dan tak ada waktu untuk menyelesaikan mereka di saat mereka terjadi.

Jadi di malam hari kembalilah (berpikir mundur). Ini adalah proses penguraian. Dan ketika engkau sampai ke pagi harinya saat engkau terbaring di tempat tidur, hal pertama di pagi hari, engkau akan kembali memiliki pikiran yang segar, sesegar yang engkau miliki di pagi hari. Dan kemudian engkau bisa tertidur seperti anak kecil.

Engkau dapat menggunakan teknik berpikir mundur ini untuk seluruh hidupmu juga. Mahavira sangat sering menggunakan teknik ini. Dan sekarang ada gerakan di Amerika yang disebut Dianetics. Mereka menggunakan metode ini dan mendapatinya sangat, sangat berguna. Gerakan ini, Dianetics, mengatakan bahwa semua penyakitmu hanyalah mabuk dari masa lalu. Dan mereka benar. Jika engkau bisa mundur dan menguraikan seluruh hidupmu, dengan penguraian itu banyak penyakit akan hilang sepenuhnya. Dan ini telah dibuktikan oleh begitu banyak kejadian yang berhasil; ada begitu banyak kasus yang berhasil sekarang.

Begitu banyak orang menderita penyakit tertentu, dan tidak ada yang membantu baik secara fisiologis, maupun medis; penyakit ini terus berlanjut. Penyakitnya tampaknya psikologis. Apa yang harus dilakukan dengannya? Mengatakan kepada seseorang bahwa penyakitnya itu adalah psikologis tidak akan membantu. Sebaliknya, mungkin malah berbahaya, karena tidak ada orang yang merasa nyaman ketika engkau memberitahunya bahwa penyakitnya adalah psikologis. Apa yang bisa dia lakukan? Dia merasa tak berdaya.

Pikiran mundur adalah metode ajaib. Jika engkau kembali perlahan-lahan – perlahan-lahan mengurai pikiran sampai saat pertama kali ketika penyakit ini terjadi - jika pelan-pelan engkau kembali ke saat engkau pertama kalinya diserang oleh penyakit ini, jika engkau dapat mengurai sampai saat itu, engkau akan tahu bahwa penyakit ini pada dasarnya adalah sekelompok hal-hal tertentu lainnya, hal-hal psikologis tertentu. Dengan berpikir mundur hal-hal itu akan muncul ke permukaan.

Jika engkau melewati saat itu ketika penyakit pertama kali menyerangmu, tiba-tiba engkau akan menjadi sadar apa faktor psikologis yang berkontribusi untuk itu. Dan engkau tidak melakukan apa-apa, engkau hanya menyadari faktor-faktor psikologis ini dan berpikir mundur. Banyak penyakit menghilang begitu saja darimu karena kelompok hal psikologis itu rusak. Bila engkau telah menjadi sadar tentang itu, maka dia tidak diperlukan lagi, engkau dibersihkan darinya, dihapuskan.

Ini adalah katarsis (memurnikan emosi) mendalam. Dan jika engkau dapat melakukannya setiap hari, engkau akan merasakan kesehatan yang baru, kesegaran baru datang padamu. Dan jika kita bisa mengajarkan anak-anak untuk melakukannya setiap hari, mereka tidak akan pernah terbebani oleh masa lalu mereka. Mereka tidak pernah perlu pergi ke masa lalu, mereka akan selalu di sini dan sekarang. Tidak akan ada yang menggantung; tidak akan ada yang membayangi mereka dari masa lalu.

Engkau dapat melakukannya setiap hari. Ini akan memberimu wawasan baru untuk berpikir mundur melalui sepanjang hari. Pikiran ingin memulai dari pagi hari, tapi ingatlah, dengan itu malah tidak ada penguraian. Sebaliknya, seluruh hal ini akan ditekankan kembali. Jika engkau mulai dari pagi hari, engkau melakukan hal yang sangat salah.

Ada banyak yang disebut “guru” di India yang menyarankan untuk melakukannya - untuk merenungkan kejadian sepanjang hari - dan mereka selalu mengatakan untuk melakukannya lagi dari pagi. Itu salah dan berbahaya, karena engkau menekankan kembali semuanya dan perangkap itu akan diperdalam. Jangan pernah memulai dari pagi sampai malam hari, selalu mundur. Hanya begitulah maka engkau dapat membersihkan semuanya, menyingkirkan semuanya. Pikiran ingin memulai dari pagi hari karena mudah: pikiran tahu itu dan tidak ada masalah. Jika engkau mulai berpikir mundur, tiba-tiba engkau akan merasa engkau telah melompat ke pagi hari dan engkau sudah mulai berpikir maju lagi. Jangan lakukan itu – sadarilah, dan mundur.

Engkau dapat melatih pikiranmu untuk mundur melalui hal-hal lain juga. Mundurlah dari 100 - 99, 98, 97 ... mundur. Mulai dari seratus sampai satu, mundur. Engkau akan merasa kesulitan karena pikiran memiliki kebiasaan untuk bergerak dari 1 ke 100, tidak pernah dari 100 ke 1.

Dengan cara yang sama engkau harus pergi mundur dengan teknik ini. Apa yang akan terjadi? Mundurlah, uraikan pikiran, engkau adalah saksi. Engkau melihat hal-hal yang terjadi padamu, tapi sekarang mereka tidak sedang terjadi padamu. Sekarang engkau hanya pengamat dan mereka sedang terjadi di layar pikiran.

Saat melakukan ini setiap hari, tiba-tiba suatu hari engkau akan menyadari pada siang hari, saat bekerja di pasar, di kantor atau di mana saja, bahwa engkau dapat menjadi saksi atas peristiwa yang terjadi sekarang. Jika engkau dapat menjadi saksi nantinya, dan melihat kembali seseorang yang telah menghina tanpa menjadi marah tentang hal itu, mengapa tidak sekarang, apa yang saat ini terjadi?

Seseorang menghina: apa susahnya? Engkau dapat menarik dirimu ke samping saat ini juga dan engkau dapat melihat bahwa seseorang sedang menghina, dan engkau berbeda dari tubuhmu, dari pikiranmu, dari apapun yang sedang dihina. Engkau dapat menyaksikannya. Jika engkau dapat menjadi saksi untuk ini, engkau tidak akan menjadi marah; karena itu tidak mungkin. Kemarahan hanya mungkin bila engkau teridentifikasi. Jika engkau tidak teridentifikasi, kemarahan adalah mustahil - marah berarti identifikasi.

Teknik ini mengatakan, lihatlah pada kejadian manapun di masa lalu - wujudmu akan berada di sana. Sutra mengatakan wujudmu, bukan engkau. Engkau tidak pernah ada disana. Selalu wujudmu yang terlibat; engkau tidak pernah terlibat. Ketika engkau menghina, engkau tidak menghina AKU. Engkau tidak bisa menghina aku, engkau hanya dapat menghina wujudnya. Wujud, yang kumiliki di sini dan sekarang untukmu. Engkau dapat menghina wujud itu dan aku dapat melepaskan diri dari wujudnya. Itulah sebabnya orang Hindu selalu bersikeras untuk terlepas dari nama dan wujud. Engkau bukanlah nama atau wujudmu. Engkau adalah kesadaran yang tahu wujud dan nama, dan kesadaran itu berbeda, sama sekali berbeda.

Tetapi ini sulit. Jadi mulailah dengan masa lalu, maka itu menjadi mudah, karena kini, hal masa lalu tidaklah mendesak. Seseorang menghina dua puluh tahun yang lalu, jadi tidak ada yang mendesak di dalamnya. Pria itu mungkin telah meninggal dan semuanya selesai.

Ini hanya urusan yang sudah berakhir, selesai di masa lalu; mudah untuk menyadarinya. Tapi begitu engkau bisa menyadarinya, tidak ada kesulitan dalam melakukan hal yang sama dengan apa yang terjadi di sini dan sekarang.

Tetapi untuk memulai dari sini dan sekarang itu sulit. Masalahnya adalah begitu mendesak dan begitu dekat sehingga tidak ada ruang untuk bergerak. Sulit untuk menciptakan ruang dan menjauh dari kejadian tersebut. Itulah sebabnya sutra mengatakan untuk memulai dengan masa lalu: melihat wujudmu sendiri, melepaskan, berdiri menjauh dan berbeda, dan berubah melaluinya.

Engkau akan berubah melaluinya karena itu adalah pembersihan yang dalam, sebuah penguraian. Kemudian engkau bisa tahu bahwa tubuhmu, pikiranmu, keberadaanmu dalam waktu bukanlah kenyataan dasar milikmu. Kenyataan yang kukuh itu berbeda. Peristiwa datang dan pergi melewatinya tanpa menyentuhnya sedikit pun. Engkau tetap tidak bersalah, utuh; engkau tetap perawan. Semua kejadian berlalu, seluruh kehidupan berlalu: baik dan buruk, keberhasilan dan kegagalan, pujian dan celaan - semuanya berlalu. Penyakit dan kesehatan, masa muda dan usia tua, kelahiran dan kematian - semuanya berlalu, dan engkau tak tersentuh olehnya.

Tetapi bagaimana untuk mengetahui kenyataan yang utuh ini dalam dirimu? Itulah tujuan dari teknik ini. Mulailah dari masa lalu. Ada jarak ketika engkau melihat masa lalumu; cara pandang itu menjadi mungkin. Atau lihatlah masa depan. Tapi untuk melihat masa depan itu sulit. Hanya bagi sedikit orang saja mengamati masa depan itu tidak sulit – bagi penyair, bagi orang-orang dengan imajinasi yang dapat melihat ke masa depan seolah-olah mereka sedang melihat realitas. Tapi biasanya masa lalu adalah baik untuk digunakan; engkau dapat melihat ke masa lalu. Untuk orang yang masih muda mungkin itu baik untuk melihat ke masa depan. Hal ini lebih mudah bagi mereka untuk melihat ke masa depan karena masa muda adalah berorientasi masa depan.

Untuk orang-orang tua tidak ada masa depan kecuali kematian. Mereka tidak bisa melihat ke masa depan; mereka takut. Itulah mengapa orang tua selalu mulai berpikir tentang masa lalu. Mereka selalu pergi lagi dan lagi ke kenangan mereka, tapi mereka melakukan kesalahan yang sama. Mereka mulai dari masa lalu menuju keadaan mereka sekarang - itu salah, mereka harus berpikir mundur.

Jika mereka bisa pergi mundur berkali-kali, perlahan-lahan mereka akan merasa bahwa seluruh masa lalu mereka hanyut dari mereka. Dan kemudian seseorang bisa mati tanpa masa lalu melekat padanya. Jika engkau bisa mati tanpa masa lalu melekat padamu, engkau akan mati secara sadar; engkau akan mati dengan sadar sepenuhnya. Maka kematian bukanlah kematian untukmu. Sebaliknya, kematianmu akan menjadi pertemuan dengan kekekalan.

Bersihkanlah seluruh kesadaran kedalaman masa lalu, dan kesadaranmu akan berubah melaluinya. Cobalah ini. Metode ini tidak terlalu sulit, hanya usaha yang terus menerus diperlukan; tidak ada kesulitan dalam metode ini. Hal ini sederhana, dan engkau dapat mulai dengan harimu. Malam ini di atas tempat tidurmu berpikirlah mundur, dan engkau akan merasa sangat indah, engkau akan merasa sangat bahagia. Dan kemudian keseluruhan hari akan berlalu. Tapi jangan terburu-buru, lewatilah itu dengan lambat sehingga tidak ada yang terlewatkan. Rasanya sangat aneh, karena banyak hal akan muncul di depan matamu. Banyak hal yang benar-benar luput saat melewati hari karena engkau terlalu

banyak terlibat. Tapi pikiran terus mengumpulkan bahkan ketika engkau tidak menyadarinya.

Engkau sedang melewati jalan. Seseorang bernyanyi, tapi engkau mungkin tidak memerhatikannya. Engkau mungkin bahkan tidak menyadari bahwa engkau telah mendengar suaranya, begitu lewat di jalan. Tapi pikiran telah mendengar dan merekamnya. Kini ia akan melekat; akan menjadi beban yang tidak perlu bagimu. Jadi kembalilah, tapi lakukanlah dengan sangat lambat, seolah-olah sebuah film sedang ditampilkan kepadamu dalam gerakan sangat lambat. Kembalilah dan lihatlah detilnya, dan kemudian satu harimu akan terlihat sangat, sangat lama. Ini sesungguhnya karena untuk pikiran telah ada begitu banyak informasi, dan pikiran telah mencatat segalanya. Sekarang kembalilah.

Perlahan-lahan engkau akan menjadi mampu untuk mengetahui segala sesuatu yang telah direkam. Dan sekali engkau bisa kembali, itu adalah seperti tape recorder: itu akan dihapus. Pada saat engkau akan mencapai pagi harinya, engkau akan tertidur, dan kualitas tidurmu akan berbeda - itu akan menjadi meditatif. Kemudian lagi, di pagi hari ketika engkau merasa bahwa engkau telah terbangun, jangan buka matamu segera. Berpikirlah mundur ke malam sebelumnya.

Ini akan sulit pada awalnya. Engkau mungkin maju selangkah. Beberapa bagian, beberapa fragmen dari mimpi yang engkau mimpikan sebelum tidur berakhir mungkin datang ke pikiranmu. Tetapi perlahan-lahan, dengan upaya bertahap, engkau akan dapat menembus lebih dalam dan terus dan seterusnya, dan setelah masa tiga bulan engkau akan mampu bergerak mundur ke titik ketika engkau tertidur. Dan jika engkau bisa berpikir mundur jauh di dalam tidurmu, kualitas tidur dan bangun akan berubah sepenuhnya, karena engkau tidak bisa bermimpi; bermimpi akan menjadi sia-sia. Jika engkau bisa berpikir mundur di siang dan di malam hari, bermimpi tidak diperlukan.

Sekarang psikolog mengatakan bahwa mimpi adalah sebenarnya suatu penguraian (pikiran). Jika engkau sendiri telah melakukannya, maka tidak perlu lagi. Semua hal yang telah tergantung di pikiran, semua hal yang tetap tidak terpenuhi, tidak lengkap, berusaha untuk menyelesaikannya sendiri dalam mimpi.

Engkau lewat dan engkau telah melihat sesuatu - sebuah rumah yang indah - dan sebuah keinginan halus muncul di dalam dirimu untuk memilikinya. Tapi engkau akan pergi ke kantor dan tidak ada waktu untuk melamun, sehingga engkau hanya lewat. Engkau bahkan tidak menyadari bahwa pikiran telah menciptakan keinginan untuk memiliki rumah ini. Tapi sekarang keinginan itu tergantung di sana, ditangguhkan, dan jika itu tidak dapat dihapus akan sulit untuk tidur.

Kesulitan tidur pada dasarnya hanya satu hal, bahwa harimu masih menggantung di atasmu dan engkau tidak dapat dibebaskan darinya. Engkau melekat padanya. Kemudian di malam hari engkau akan bermimpi bahwa engkau menjadi pemilik rumah ini - sekarang engkau tinggal di rumah ini. Saat mimpi ini datang, pikiranmu menjadi lega.

Jadi biasanya orang berpikir bahwa mimpi adalah gangguan tidur - itu benar-benar salah. Mimpi tidak mengganggu tidurmu. Mereka tidak mengganggu tidurmu, mereka benar-benar membantu; tanpa mereka engkau tidak bisa tidur sama sekali. Seperti engkau tidak dapat tidur tanpa mimpi, karena mimpimu membantu menyelesaikan hal-hal yang tidak lengkap.

Dan ada hal-hal yang tidak dapat diselesaikan. Pikiranmu terus menginginkan keinginan yang mustahil, dan mereka tidak dapat diselesaikan dalam kenyataannya, jadi apa yang harus dilakukan? Keinginan-keinginan yang tidak lengkap ini masuk ke dalam dirimu, dan mereka membuatmu berharap, mereka membuatmu berpikir. Jadi apa yang harus dilakukan? Engkau telah melihat seorang wanita cantik dan engkau tertarik padanya. Sekarang keinginan telah muncul untuk memilikinya. Ini mungkin tidak bisa, wanita itu mungkin bahkan tidak melihatmu. Jadi apa yang harus dilakukan? Mimpi akan membantumu.

Dalam mimpi engkau dapat memiliki wanita itu, dan kemudian pikiran menjadi lega. Sejauh menyangkut pikiran, tidak ada perbedaan antara mimpi dan kenyataan. Apa bedanya? Mencintai wanita dalam kenyataan dan mencintai seorang wanita dalam mimpi, apa perbedaannya bagi pikiran? Tidak ada bedanya. Atau ini mungkin perbedaannya, bahwa fenomena mimpi mungkin lebih indah, karena kemudian wanita itu tidak akan menggangu. Ini adalah impianmu dan engkau dapat melakukan apa saja, dan wanita itu tidak akan membuat masalah bagimu. Orang lain tidak ada sama sekali, engkau sendirian. Tidak ada penghalang, sehingga engkau dapat melakukan apapun yang engkau suka.

Tidak ada perbedaan bagi pikiran; pikiran tidak bisa membedakan antara apa yang mimpi dan apa yang kenyataan. Misalnya, jika engkau bisa dibuat jatuh koma selama satu tahun penuh, dan engkau terus menerus mimpi, selama satu tahun engkau tidak akan dapat merasakan dengan cara apapun, bahwa segala yang engkau lihat adalah mimpi. Itu menjadi nyata, dan mimpi akan terus berlanjut selama satu tahun.

Psikolog mengatakan bahwa jika engkau dapat menempatkan manusia dalam keadaan koma selama seratus tahun ia akan bermimpi untuk seratus tahun, tanpa untuk satu saatpun curiga bahwa apapun yang dia lakukan hanyalah satu mimpi. Dan jika ia mati ia tidak akan pernah tahu bahwa hidupnya hanya mimpi, bahwa itu tidak pernah nyata. Untuk pikiran tidak ada perbedaan: kenyataan dan mimpi keduanya sama. Jadi pikiran dapat menguraikan dirinya sendiri dalam mimpi.

Jika engkau melakukan teknik ini, maka tidak akan ada kebutuhan untuk mimpi. Kualitas tidurmu akan berubah total, karena tanpa mimpi engkau masuk ke bagian paling bawah dari keberadaanmu, dan tanpa mimpi engkau akan menjadi sadar dalam tidurmu.

Itulah yang Krishna katakan dalam Gita, bahwa sementara semua orang tertidur lelap, yogi tidak tidur, yogi terjaga. Itu tidak berarti bahwa yogi tidak tidur - dia juga tidur, tapi kualitas tidurnya berbeda. Tidurmu adalah seperti ketidak-sadaran diri yang dibius. Tidur yogi adalah relaksasi mendalam tanpa ketidaksadaran. Seluruh tubuhnya santai; setiap serat dan sel dari seluruh tubuhnya santai, dengan tidak ada ketegangan yang tersisa. Tapi dia menyadari seluruh fenomena ini.

Cobalah teknik ini. Mulai dari malam ini, cobalah, dan kemudian lakukanlah juga di pagi harinya. Dan ketika engkau merasa bahwa engkau selaras dengan teknik ini, bahwa engkau dapat menguasainya, setelah satu minggu cobalah untuk seluruh masa lalumu. Ambillah satu hari libur. Pergilah ke tempat terpencil. Akan lebih baik jika engkau berpuasa - berpuasa dan diam. Baringkan tubuhmu di pantai yang sepi atau di bawah pohon, dan bergeraklah ke masa lalu dari titik ini: Engkau berbaring di pantai merasakan pasir dan matahari, dan sekarang bergeraklah mundur. Teruslah menembus, penetrasi, penetrasi, dan mencari tahu hal terakhir yang bisa engkau ingat.

Engkau akan terkejut. Biasanya engkau tidak bisa mengingat banyak, dan engkau tidak dapat melewati penghalang di usia empat atau lima tahun. Mereka yang memiliki memori yang sangat baik mungkin bisa kembali ke penghalang di usia tiga tahun, tapi kemudian tiba-tiba satu halangan datang dan semuanya menjadi gelap. Tetapi jika engkau mencoba dengan teknik ini, perlahan-lahan engkau akan mematahkan penghalang, dan dengan sangat mudahnya engkau bisa mengingat hari pertama saat engkau lahir. Dan itu adalah pencerahan.

Kembali lagi dengan matahari dan pantaimu, engkau akan menjadi orang yang berbeda. Jika engkau berusaha lebih, engkau dapat menembus ke dalam rahim. Dan engkau memiliki kenangan tentang rahim - sembilan bulan kenangan dengan ibumu. Periode sembilan bulan itu juga tercatat dalam pikiran. Ketika ibumu tertekan, engkau telah mencatat itu karena engkau merasa tertekan. Engkau begitu terhubung dengan ibumu, begitu menyatu, menjadi satu, jadi apapun yang terjadi dengan ibumu juga terjadi kepadamu. Ketika dia marah, engkau pun marah. Ketika dia bahagia, engkau juga bahagia. Ketika dia dipuji, engkau merasa dipuji. Ketika dia sakit, engkau merasakan sakit, penderitaan, semuanya.

Jika engkau dapat menembus ke dalam rahim, sekarang engkau berada di jalur yang benar. Dan kemudian, perlahan-lahan, engkau bisa menembus lebih dalam dan engkau ingat saat pertama ketika engkau memasuki rahim.

OSHO Indonesia

Hanya karena ingatan ini, Mahavira dan Buddha bisa mengatakan bahwa ada kehidupan masa lalu, kelahiran kembali. Kelahiran kembali sebenarnya bukan sebuah prinsip, itu hanya pengalaman psikologis yang mendalam. Dan jika engkau bisa mengingat saat pertama engkau memasuki rahim ibumu, maka engkau dapat menembus lebih dalam dan engkau bisa mengingat kematian di kehidupan masa lalumu. Begitu engkau menyentuh titik itu maka metode ini ada di tanganmu; maka engkau dapat bergerak dengan sangat mudah ke semua kehidupan masa lalumu.

Ini adalah satu pengalaman, dan hasilnya adalah luar biasa, karena engkau akan tahu bahwa engkau telah melalui begitu banyak kehidupan yang konyol, sama seperti hidupmu yang sekarang. Engkau telah melakukan hal konyol itu begitu seringnya, berulang kali. Polanya sama, bentuknya sama, hanya rinciannya berbeda. Engkau mencintai wanita lain, sekarang engkau mencintai wanita ini. Engkau mengumpulkan uang ... koin-koin itu sejenis, sekarang koinnya yang berbeda. Tetapi seluruh polanya sama; berulang-ulang.

Begitu engkau dapat melihat bahwa untuk begitu banyak kehidupan engkau telah menjalani omong kosong yang sama, betapa bodohnya seluruh lingkaran setan ini, tiba-tiba engkau terbangun dan semuanya menjadi mimpi. Engkau terlempar jauh darinya, dan sekarang engkau tidak ingin mengulangi hal yang sama di masa depan.

Keinginan berhenti, karena keinginan itu tak lain daripada masa lalu yang diproyeksikan ke masa depan. Keinginan itu tak lain daripada pengalaman masa lalumu yang mencari pengulangan lagi. Keinginan berarti hanya sebuah pengalaman lama yang engkau ingin ulangi lagi - tidak ada yang lain. Dan engkau tidak bisa meninggalkan keinginan kecuali engkau menjadi sadar akan seluruh fenomena ini. Bagaimana engkau bisa meninggalkannya? Masa lalu ada disana sebagai penghalang yang besar, penghalang seperti batu. Ia diatas kepalamu; ia mendorongmu ke masa depan. Keinginan diciptakan oleh masa lalu dan diproyeksikan ke masa depan. Jika engkau dapat mengetahui masa lalu sebagai satu mimpi, semua keinginan menjadi impoten. Mereka jatuh, mereka menjadi layu - dan masa depan menghilang. Dalam hilangnya masa lalu dan masa depan, engkau berubah, engkau tertransformasikan.

Teknik kesebelas:

RASAKAN SUATU OBYEK (BENDA) DI DEPANMU. RASAKAN KETIDAK-HADIRAN SEMUA OBYEK LAIN SELAIN BENDA INI. KEMUDIAN, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG KEHADIRAN OBYEK DAN PERASAAN KETIDAK-HADIRAN OBYEK ITU, PAHAM!

RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU - obyek apapun. Misalnya, bunga mawar. Apapun boleh. RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU. Pertama, rasakanlah. Melihatnya saja tidak cukup – rasakanlah itu. Engkau melihat bunga mawar, tetapi jantungmu tidak berhenti, engkau tidak merasakannya; jika tidak, engkau mungkin mulai meratap dan menangis, jika tidak engkau mungkin mulai tertawa dan menari. Engkau tidak merasakannya, engkau hanya melihatnya. Dan bahkan melihatnya saja mungkin tidak sepenuhnya, karena engkau tidak pernah melihat dengan sepenuhnya. Masa lalu, memorimu, mengatakan bahwa ini adalah mawar, dan engkau meneruskannya. Engkau belum melihatnya benar-benar. Pikiran berkata bahwa ini adalah mawar. Engkau tahu segala sesuatu tentangnya, seperti yang engkau tahu tentang mawar sebelumnya, jadi ada apa dengan yang satu ini? Jadi engkau meneruskan. Hanya melihat sekilas, cukup untuk menghidupkan kembali memori pengalaman masa lalumu tentang mawar, dan engkau meneruskannya. Bahkan melihatnya pun tidak sepenuhnya.

Tetaplah dengan mawar. Lihatlah, lalu rasakanlah. Apa yang harus dilakukan untuk merasakannya? Ciumlah baunya, sentuhlah dia, biarkan dia menjadi pengalaman tubuh yang mendalam. Pertama tutuplah matamu dan biarkan mawar menyentuh seluruh wajahmu. Rasakanlah. Letakkanlah dia di atas matamu, biarkan matamu menyentuhnya; ciumlah dia. Letakkanlah dia di atas jantungmu, diamlah dengan itu; berikanlah perasaan kepada mawar itu. Lupakanlah segalanya, lupakanlah seluruh dunia. RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU DAN RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA OBYEK LAIN, karena jika pikiranmu masih memikirkan hal-hal lain maka perasaan ini tidak akan menembus ke dalam. Lupakanlah semua mawar lainnya, lupakanlah semua orang lain, lupakanlah segalanya. Hanya biarkan mawar ini tetap ada. Hanya mawar, mawar, mawar! Lupakanlah segala sesuatu yang lain, biarkan mawar ini membungkusmu sepenuhnya ... engkau tenggelam dalam mawar.

Ini akan menjadi sulit karena kita tidak begitu sensitif. Tapi bagi wanita hal ini tidak akan begitu sulit; mereka dapat merasakannya lebih mudah. Untuk pria mungkin sedikit lebih sulit, kecuali mereka memiliki rasa estetika yang berkembang, seperti penyair atau pelukis atau musisi - mereka bisa merasakan hal-hal. Tapi cobalah. Anak-anak bisa melakukannya dengan sangat mudah.

Aku mengajarkan metode ini untuk anak laki-laki salah satu temanku. Dia bisa merasakan dengan sangat mudah. Ketika aku memberinya bunga mawar dan aku memberitahunya semua yang aku telah katakan kepadamu, dia melakukannya, dan ia menikmatinya dengan sangat dalam. Lalu aku bertanya kepadanya, "Bagaimana perasaanmu?" Dia berkata, "Aku telah menjadi bunga mawar – itulah perasaanku. Aku telah menjadi sekuntum mawar." Anak-anak bisa melakukannya dengan sangat mudah, tapi kita tidak pernah melatih mereka; kalau tidak mereka bisa menjadi meditator terbaik.

Lupakanlah semua obyek lain sepenuhnya. RASAKAN KETIDAK-HADIRAN SEMUA OBYEK LAIN SELAIN OBYEK INI. Ini adalah apa yang terjadi dalam cinta. Jika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang, engkau lupa akan seluruh dunia. Jika engkau masih mengingat dunia, maka ketahuilah bahwa ini bukan cinta. Engkau telah melupakan seluruh dunia; hanya yang dicintai atau kekasihmu yang tersisa. Itulah mengapa aku mengatakan cinta adalah meditasi. Engkau bisa menggunakan teknik ini juga sebagai teknik cinta: lupakan segala sesuatu yang lain.

Baru beberapa hari yang lalu seorang teman datang kepadaku dengan istrinya. Istrinya mengeluh tentang satu hal tertentu; itu sebabnya ia datang. Temanku berkata, "Aku telah bermeditasi selama satu tahun dan sekarang meditasiku sudah dalam. Dan sementara aku bermeditasi aku telah menemukan bahwa itu bermanfaat saat satu puncak datang ke meditasiku, aku tiba-tiba meratap, "Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh! ' Ini membantuku, tapi sekarang hal yang aneh telah terjadi. Ketika aku bercinta dengan istriku, ketika aku mencapai puncak seksual, aku mulai meratap, 'Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh! ' Karena ini istriku sangat terganggu, dan dia berkata, 'Apakah engkau bercinta denganku, apakah engkau sedang bermeditasi, atau apa yang sedang engkau lakukan? Dan mengapa "Rajneesh" ini datang? ' " Pria itu berkata padaku, "Sekarang ini menjadi sangat sulit karena jika aku tidak meratap," Rajneesh, Rajneesh! " Aku tidak bisa mencapai puncaknya. Dan jika aku meratap, istriku sangat terganggu. Dia mulai menangis dan meratap dan membuat sandiwara. Jadi apa yang harus kulakukan? Jadi, aku mengajak istriku datang." Tentu saja, keluhan istrinya adalah benar, karena dia tidak suka orang lain untuk hadir di antara mereka. Itu sebabnya cinta membutuhkan privasi - privasi mutlak. Privasi itu penting, untuk melupakan semua yang lain.

Di Eropa dan Amerika, kini mereka berlatih dengan seks berkelompok. Itu adalah omong kosong - banyak pasangan bercinta di dalam satu ruangan. Hal ini mutlak omong kosong karena dengan itu cinta tidak pernah bisa mendalam. Itu hanya akan menjadi pesta seks. Kehadiran orang lain menjadi penghalang; maka itu tidak bisa menjadi meditasi.

Dengan obyek apapun, jika engkau bisa melupakan seluruh dunia, engkau berada dalam cinta yang mendalam - dengan bunga mawar atau dengan batu atau dengan apa pun. Tapi syaratnya adalah untuk merasakan kehadiran obyek ini dan merasakan ketidakhadiran semua yang lain. Biarkanlah obyek ini menjadi satu-satunya hal yang terpenting dalam kesadaranmu. Ini akan mudah jika engkau mencoba dengan beberapa obyek yang engkau tentunya cintai.

Akan sulit bagimu untuk meletakkan batu kecil, kerikil, di depanmu dan melupakan seluruh dunia. Itu akan sulit, tapi Zen master telah melakukannya. Mereka memiliki taman batu untuk meditasi. Tidak ada bunga, tidak ada pohon, tidak ada apapun - hanya batu dan pasir. Dan mereka bermeditasi dengan obyek batu karena, mereka berkata, jika engkau dapat memiliki hubungan cinta yang mendalam dengan batu, maka tidak ada seorangpun yang dapat membuat satu penghalang untukmu. Dan pria adalah seperti batu. Jika engkau bisa mencintai batu, maka engkau bisa mencintai seorang pria, maka tidak ada masalah. Pria itu seperti batu - bahkan lebih keras. Sulit untuk memecahkan mereka dan menembus mereka.

Tapi pilihlah beberapa obyek yang engkau tentunya cintai, dan kemudian lupakanlah seluruh dunia. Nikmatilah kehadirannya, cicipilah kehadirannya, rasakanlah, pergilah jauh ke dalamnya dan biarkanlah ia masuk ke dalam dirimu. KEMUDIAN, KESAMPINGKANLAH OBYEK ITU... Dan kemudian datang bagian yang paling sulit dari teknik ini. Engkau telah meninggalkan semua obyek lain, dan hanya satu obyek yang tersisa. Engkau telah melupakan semua, hanya satu yang tersisa.

Sekarang, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG OBYEK... sekarang kesampingkanlah perasaan yang engkau miliki untuk obyek ini. KESAMPINGKANLAH PERASAAN TENTANG OBYEK DAN PERASAAN-KETIDAKHADIRAN OBYEK LAINNYA— dari obyek lainnya. Sekarang hanya ada dua hal; segala sesuatu yang lain tidak ada. Sekarang tinggalkan ketidak-hadirannya juga. Hanya mawar ini, wajah ini, wanita ini, pria ini, batu ini, hadir. Tinggalkan ini juga, dan tinggalkan perasaan juga. Tiba-tiba engkau masuk ke dalam sebuah kehampaan mutlak dan tidak ada yang tersisa. Dan Shiva mengatakan, SADARILAH. Sadarilah kehampaan ini, kekosongan ini. Ini adalah sifat dasarmu, ini adalah yang kesadaran murni.

Akan sulit untuk mendekati ketiadaan secara langsung - sangat sulit dan berat. Sehingga lebih mudah untuk melalui satu obyek sebagai kendaraan. Pertama tempatkanlah satu obyek dalam pikiran, dan rasakanlah begitu dalamnya hingga engkau tidak perlu mengingat apa-apa lagi. Seluruh kesadaranmu diisi dengan satu obyek ini. Kemudian tinggalkanlah ini juga, lupakanlah ini juga.

Engkau jatuh ke dalam jurang. Sekarang tidak ada yang tersisa, tidak ada obyek. Hanya subjektivitasmu yang ada - murni, tidak terkontaminasi, kosong. Wujud murni ini, kesadaran murni ini, adalah sifat dasarmu. Tapi lakukanlah setahap demi setahap; jangan mencoba seluruh teknik ini sekaligus. Pertama buatlah perasaan tentang obyek. Selama beberapa hari hanya lakukan bagian ini, jangan lakukan keseluruhan teknik.

Pertama, selama beberapa hari atau beberapa minggu, lakukanlah hanya satu bagian - bagian pertama. Buatlah obyek-perasaan; penuhilah dirimu dengan obyek. Dan gunakanlah satu obyek, jangan terus menerus mengubah obyek, karena dengan setiap obyek engkau akan harus membuat usaha yang sama lagi. Jika engkau telah memilih satu bunga mawar, kemudian teruskan menggunakan bunga mawar setiap hari. Penuhilah dirimu dengannya sehingga suatu hari engkau bisa berkata, "Sekarang aku adalah bunga." Maka bagian pertama terpenuhi. Ketika hanya bunga yang ada dan semua yang lain dilupakan, kemudian nikmatilah ide ini untuk beberapa hari. Hal ini indah dalam dirinya sendiri - sangat, sangat indah, vital, kuat dalam dirinya sendiri.

Rasakanlah itu selama beberapa hari. Dan kemudian, ketika engkau selaras dengannya dan itu telah menjadi mudah, maka engkau tidak perlu berusaha keras. Kemudian bunga itu datang dengan tiba-tiba, seluruh dunia dilupakan dan hanya bunga yang tersisa.

Kemudian cobalah bagian kedua: tutuplah matamu dan lupakanlah bunga itu juga. Jika engkau telah melakukan yang pertama, yang kedua tidak akan sulit - ingatlah. Tetapi jika engkau mencoba seluruh teknik dalam satu sesi, bagian kedua akan mustahil - karena jika engkau dapat melakukan yang pertama, jika engkau bisa melupakan seluruh dunia untuk satu bunga, engkau juga bisa melupakan bunga untuk ketiadaan. Jadi bagian kedua akan datang, tapi pertama-tama engkau harus berjuang untuk itu. Tapi pikiran itu sangat penuh tipu daya. Pikiran akan selalu mengatakan untuk mencoba semuanya, dan kemudian engkau tidak berhasil. Maka pikiran akan mengatakan, "Hal ini tidak berguna," atau, "Ini bukan untuk saya." Cobalah sebagian-sebagian jika engkau ingin berhasil. Biarkan bagian pertama selesai, dan kemudian lakukan yang kedua. Maka objek tersebut tidak ada dan hanya kesadaranmu yang tersisa, seperti cahaya, api tanpa apapun di sekitarnya.

Engkau memiliki sebuah lampu dan cahaya lampu itu jatuh mengenai banyak obyek. Visualisasikanlah itu. Di kamarmu ada begitu banyak obyek. Jika engkau membawa satu lampu ke dalam kegelapan ruangan, semua obyek akan disinari. Lampu memancarkan cahaya pada setiap obyek sehingga engkau dapat melihat mereka. Sekarang tinggallah dengan satu obyek; biarkanlah hanya ada satu objek. Lampunya sama, tetapi sekarang hanya satu objek yang diterangi cahayanya. Sekarang hapuslah obyek itu juga: sekarang cahaya tersisa tanpa obyek apapun.

Hal yang sama terjadi dengan kesadaranmu. Engkau adalah api, cahaya; seluruh dunia adalah obyekmu. Engkau meninggalkan seluruh dunia, dan engkau memilih salah satu obyek untuk konsentrasimu. Apimu tetap sama, tapi sekarang sudah tidak terisi oleh banyak-obyek, ia terisi hanya oleh satu. Lalu jatuhkanlah obyek itu juga. Tiba-tiba hanya ada cahaya - kesadaran. Cahaya yang tidak menerangi apa pun. Buddha menyebutnya NIRVANA; Mahavira menyebutnya Kaivalya – kesendirian yang total. Upanishad menyebutnya pengalaman Brahman, atau Atman. Shiva mengatakan bahwa jika engkau dapat melakukan satu teknik ini, engkau akan menyadari yang Tertinggi.

Teknik kedua belas:

KETIKA SUASANA HATI MENENTANG (DONGKOL ATAU JENGKEL) PADA SESEORANG ATAU MENYENANGI SESEORANG MUNCUL, JANGAN MENEMPATKAN SUASANA HATI ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN, TAPI TETAPLAH TERPUSAT.

Jika kebencian muncul terhadap seseorang atau cinta muncul untuk seseorang, apa yang kita lakukan? Kita memproyeksikannya pada orang itu. Jika engkau merasa benci terhadapku, engkau melupakan dirimu sepenuhnya dalam kebencianmu; hanya aku yang menjadi obyekmu. Jika engkau merasakan kasih kepadaku, engkau melupakan dirimu

sepenuhnya; hanya aku saja yang menjadi obyek. Engkau memproyeksikan cinta atau benci atau apapun kepadaku. Engkau lupa sepenuhnya akan pusat dalam dirimu; orang lain yang menjadi pusat. Sutra ini mengatakan ketika kebencian timbul atau cinta timbul, atau setiap suasana hati baik atau buruk terhadap siapa pun, janganlah memproyeksikan itu kepada orang yang bersangkutan. Ingat, engkau adalah sumber darinya.

Aku mencintaimu – perasaan normalnya ialah bahwa engkau adalah sumber cintaku. Sebenarnya bukan begitu. Akulah sumbernya, engkau hanyalah layar dimana aku memproyeksikan cintaku. Engkau hanyalah layar; aku memproyeksikan cintaku padamu dan aku mengatakan bahwa engkau adalah sumber cintaku. Ini bukan fakta, ini adalah fiksi. Aku menarik energi cintaku dan memproyeksikannya padamu. Dalam energi cinta yang diproyeksikan kepadamu, engkau menjadi indah. Engkau mungkin tidak indah untuk orang lain, engkau mungkin benar-benar menjijikkan untuk orang lain. Mengapa? Jika engkau adalah sumber cinta maka semua orang akan merasa sayang kepadamu, tetapi engkau bukan sumbernya. Aku memproyeksikan cinta, maka engkau menjadi indah; seseorang memproyeksikan kebencian, maka engkau menjadi menjijikkan. Dan orang lain tidak memproyeksikan apa-apa, dia tidak peduli; ia mungkin bahkan tidak melihatmu. Apa yang terjadi? Kita memproyeksikan suasana hati kita sendiri pada orang lain.

Itulah sebabnya, jika engkau sedang berbulan madu, bulan terlihat indah, ajaib, mengagumkan. Tampaknya seluruh dunia berbeda. Dan pada malam yang sama, hanya untuk tetanggamu, keajaiban malam ini mungkin sama sekali tidak terjadi. Anaknyanya telah meninggal - maka bulan yang sama hanya kesedihan, tak tertahankan. Namun bagimu itu adalah mempesona, menarik; ini menjengkelkan. Mengapa? Apakah bulan itu sumber atau apakah bulan hanya sebuah layar dan engkau memproyeksikan dirimu sendiri?

Sutra ini mengatakan, **KETIKA SUASANA HATI BURUK ATAU BAIK TERHADAP SESEORANG MUNCUL, JANGANLAH ARAHKAN ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN**, - atau pada objek tersebut. Tetaplah terpusat. Ingatlah bahwa engkau adalah sumbernya, jadi jangan bergerak ke orang lain, bergeraklah ke sumbernya. Ketika engkau merasa benci, jangan pergi ke obyeknya. Pergilah ke titik darimana kebencian itu datang. Pergilah tidak ke orang yang dituju, tapi ke pusat darimana ia datang. Bergeraklah ke pusat, pergilah ke dalam. Gunakan benci atau cinta atau marah atau apa pun sebagai perjalanan menuju pusat bathinmu, ke sumbernya. Bergeraklah ke sumbernya dan tetaplah berpusat di sana.

Cobalah! Ini adalah teknik psikologis yang sangat, sangat ilmiah. Seseorang telah menghina - kemarahan tiba-tiba meletus, engkau gelisah. Kemarahan mengalir ke arah orang yang telah menghina. Sekarang engkau akan memproyeksikan seluruh kemarahan ini kepadanya. Dia tidak melakukan apa-apa. Jika dia telah menghina, apa yang yang telah dilakukannya? Dia baru saja menusukmu, ia telah membantu kemarahanmu untuk bangkit - tapi kemarahan adalah milikmu. Jika ia pergi ke Buddha dan menghinaNya, dia tidak akan mampu menciptakan kemarahan apapun dalam diriNya. Atau jika dia pergi kepada Yesus, Yesus akan memberinya pipi lainnya. Atau jika dia pergi ke Bodhidharma, ia akan mengaum dengan tawa. Jadi itu tergantung.

Orang lain bukanlah sumbernya, sumbernya selalu ada dalam dirimu. Orang lain memukul sumbernya, tetapi jika tidak ada kemarahan dalam dirimu, ia tidak bisa keluar. Jika engkau memukul seorang buddha, hanya kasih sayang yang akan keluar karena hanya kasih sayang yang ada. Kemarahan tidak akan keluar karena kemarahan tidak ada. Jika engkau melempar ember ke dalam sumur kering, tidak ada yang keluar. Dalam sumur yang berisi air, engkau melempar ember dan air keluar, tapi air itu dari sumurnya. Ember hanya

membantu untuk membawanya keluar. Jadi orang yang menghinamu hanya melempar ember ke dalam dirimu, dan kemudian ember akan keluar penuh dengan kemarahan, benci, atau api yang ada dalam dirimu. Engkau adalah sumbernya, ingat.

Untuk teknik ini, ingatlah bahwa engkau adalah sumber dari segala sesuatu yang engkau terus proyeksikan ke orang lain. Dan setiap kali ada suasana hati buruk atau baik, segeralah bergerak ke dalam dan pergilah ke sumber darimana kebencian ini datang. Tetaplah berpusat di sana; jangan bergerak ke obyek. Seseorang telah memberikanmu kesempatan untuk menyadari kemarahanmu sendiri – berterimakasihlah padanya segera dan lupakanlah dia. Tutuplah matamu, bergeraklah dalam, dan sekarang lihatlah sumber dari mana cinta ini atau kemarahan datang. Darimana? Pergilah ke dalam, bergeraklah di dalam. Engkau akan menemukan sumber di sana karena kemarahan berasal dari sumbermu.

Benci atau cinta atau apa pun berasal dari sumbermu. Dan akan sangat mudah untuk pergi ke sumbernya pada saat engkau marah atau dalam cinta atau dalam benci, karena engkau menjadi panas. Sangat mudah untuk bergerak ke dalam. Kabelnya panas dan engkau bisa membawanya ke dalam, engkau dapat bergerak ke dalam dengan panasnya itu. Dan ketika engkau mencapai titik sejuk di dalam, engkau tiba-tiba akan menyadari suatu dimensi yang berbeda, satu dunia yang berbeda terbuka di depanmu. Gunakanlah kemarahan, gunakanlah kebencian, gunakanlah cinta untuk masuk dalam.

Kita menggunakannya selalu untuk bergerak ke orang lain, dan kita merasa sangat frustrasi jika tidak ada orang untuk diproyeksikan. Kemudian kita terus memproyeksikan bahkan pada benda atau obyek mati. Aku telah melihat orang menjadi marah pada sepatu mereka, melemparkan mereka dalam kemarahan. Apa yang mereka lakukan? Saya telah melihat orang marah mendorong pintu dalam kemarahan, melemparkan kemarahan mereka ke pintu, menyalahgunakan pintu, menggunakan bahasa kotor terhadap pintu. Apa yang mereka lakukan?

Aku akan menutup ceramah ini dengan satu pemahaman Zen mengenai hal ini. Salah satu guru Zen yang terbesar, Lin Chi, pernah berkata, "Ketika aku masih muda aku sangat terpesona pada berperahu. Aku punya satu perahu kecil, dan aku akan pergi ke danau sendirian. Selama berjam-jam aku akan tinggal di sana.

"Suatu ketika dengan mata tertutup aku berada di dalam perahuku bermeditasi pada malam yang indah. Satu perahu kosong datang mengambang ke hilir dan menabrak perahuku. Mataku terpejam, jadi aku pikir, 'Seseorang ada di sini dengan perahunya, dan ia telah menabrak perahuku.' Kemarahan muncul. Aku membuka mataku dan aku hampir mengatakan sesuatu kepada orang itu dengan marah, kemudian aku menyadari bahwa perahu itu kosong. Maka tidak ada cara untuk bergerak. Kepada siapa aku bisa mengekspresikan kemarahanku? Perahu itu kosong. Perahu itu hanya terapung ke hilir, dan itu telah datang dan menabrak perahuku. Jadi tidak ada yang bisa dilakukan. Tidak mungkin memproyeksikan kemarahan pada perahu yang kosong. "

Jadi Lin Chi berkata, "Aku memejamkan mataku. Kemarahan itu ada, tapi ia tidak menemukan jalan keluar, aku menutup mata dan hanya melayang mundur dengan kemarahan. Dan kapal kosong itu menjadi penyadaranku. Aku sampai ke satu titik dalam diriku di malam sunyi itu. Perahu kosong itu adalah guruku. Dan sekarang jika seseorang datang dan menghinaku, aku tertawa dan aku berkata, 'perahu ini juga kosong.' Aku menutup mataku dan aku pergi ke dalam. "

Gunakanlah teknik ini. Teknik ini dapat membawa keajaiban untukmu.

OSHO Indonesia

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

OSHO

BAB 17 . BEBERAPA TEKNIK BERHENTI

CHAPTER 17. SEVERAL STOP TECHNIQUES

8 Desember 1972 pm di Woodlands, Bombay

1. BEGITU ENKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI.
2. KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN.
3. BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH DAN KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH.

1. JUST AS YOU HAVE THE IMPULSE TO DO SOMETHING, STOP.
2. WHEN SOME DESIRE COMES, CONSIDER IT. THEN, SUDDENLY, QUIT IT.
3. ROAM ABOUT UNTIL EXHAUSTED AND THEN, DROPPING TO THE GROUND, IN THIS DROPPING BE WHOLE.

Hidup memiliki dua keseimbangan: satu adalah keber-ada-an (*being*) dan yang lainnya adalah perbuatan, melakukan, tindakan (*doing/action*). Keber-ada-anmu (*being*) adalah sifat alamimu. Ia selalu bersamamu; engkau tidak perlu melakukan apa pun untuk mendapatkannya. Ia sudah ada, engkau adalah yang ada itu. Bukan berarti engkau memilikinya, bahkan tidak ada jarak antara engkau dan itu – engkau adalah itu. Engkau adalah keber-ada-anmu (*being*). Perbuatan (*doing*) adalah sebuah prestasi, sebuah pencapaian. Apa pun yang engkau lakukan adalah belum terjadi. Jika engkau melakukannya, itu akan terjadi; jika engkau tidak melakukannya, itu tidak akan terjadi. Semua yang belum terjadi itu bukan keber-ada-anmu.

Untuk hidup, untuk bertahan hidup, engkau harus berbuat banyak, melakukan banyak hal. Dan kemudian, perlahan-lahan, aktivitasmu menjadi penghalang untuk mengetahui keber-ada-anmu. Aktivitasmu adalah lingkaran luarmu - engkau ada di atasnya, engkau tidak bisa hidup tanpanya. Tapi ini hanya lingkaran luarmu; bukan engkau, itu bukan pusatnya. Apa pun yang engkau miliki adalah hasil dari perbuatanmu; kepunyaan adalah hasil dari perbuatan. Tetapi pusatmu terkepung, ditelan oleh tindakanmumu dan kepunyaanmu.

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

Hal pertama yang perlu diperhatikan sebelum kita melanjutkan ke teknik ini adalah bahwa apapun yang engkau miliki itu bukan keber-ada-anmu, dan apapun yang engkau lakukan atau dapat engkau lakukan itu bukan keber-ada-anmu. Keber-ada-anmu mendahului semua perbuatan dan tindakan. Keber-ada-anmu mendahului semua harta bendamu, semua milikmu. Tapi pikiran terus terlibat dalam melakukan dan memiliki. Jauh melampaui pikiran atau di bawah pikiran di sanalah keber-ada-anmu berada. Bagaimana menembus ke pusat tersebut adalah apa yang telah dicari oleh agama. Inilah yang selalu menjadi pencarian dari semua orang, yang tertarik untuk mengetahui realitas dasar eksistensi manusia, inti utama, hakekat keber-ada-anmu. Kecuali engkau memahami pembagian ini antara lingkaran luar dan pusat, engkau tidak akan dapat memahami sutra-sutra ini yang akan kita bahas.

Jadi perhatikanlah perbedaannya. Apapun yang engkau miliki - uang, pengetahuan, martabat, apapun yang engkau miliki - itu bukan engkau. Engkau memiliki mereka, mereka adalah milikmu; engkau berbeda dari mereka. Kedua, apapun yang engkau lakukan itu bukan keber-ada-anmu. Engkau mungkin melakukannya atau engkau mungkin tidak melakukannya. Misalnya, engkau tertawa, tetapi engkau mungkin tertawa atau engkau mungkin tidak tertawa. Engkau berlari, tetapi engkau mungkin berlari atau engkau mungkin tidak berlari. Tapi engkau ada dan di sana tidak ada pilihan. Engkau tidak dapat memilih dirimu. Engkau sudah ada disana.

Tindakan adalah sebuah pilihan. Engkau mungkin memilih, engkau mungkin tidak memilih. Engkau mungkin melakukan "ini," engkau mungkin tidak melakukan "ini." Engkau mungkin menjadi orang suci atau engkau mungkin menjadi pencuri, tapi kesucian dan kejahatanmu keduanya adalah perbuatan. Engkau dapat memilih, engkau dapat berubah. Seorang suci bisa menjadi pencuri dan pencuri dapat menjadi orang suci. Tapi itu bukan keber-ada-anmu: keber-ada-anmu mendahului kesucianmu, ada sebelum kejahatanmu.

Setiap kali engkau harus melakukan sesuatu, engkau harus sudah berada di sana; jika tidak, engkau tidak bisa melakukannya. Siapa yang berlari? Siapa yang tertawa? Siapa yang mencuri? Siapa yang menjadi suci? Keber-ada-an harus mendahului semua aktivitas. Aktivitas itu dapat dipilih, tetapi keber-ada-an tidak dapat dipilih. Keber-ada-an adalah pemilih, bukan yang dipilih, dan engkau tidak dapat memilih si pemilih - dia sudah ada disana. Engkau tidak dapat melakukan apa pun tentangnya. Ingat ini: memiliki, melakukan, mereka bersamamu seperti lingkaran luar terhadap titik pusatnya, tetapi engkau adalah pusatnya.

Pusat ini adalah dirimu, atau engkau dapat menyebutnya atman atau apapun nama yang engkau sukai. Pusat ini adalah titik terdalammu. Bagaimana untuk mencapai itu?

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

Dan kecuali orang mencapai itu, tahu itu, kecuali orang menyadari itu, ia tidak dapat mencapai keadaan bahagia yang abadi, ia tidak dapat mengetahui keadaan tanpa-kematian, ia tidak bisa mengetahui yang ilahi. Kecuali orang menyadari pusat ini, ia akan tetap dalam kesengsaraan, kesedihan mendalam dan penderitaan. Lingkaran luar adalah neraka. Teknik-teknik ini adalah sarana untuk masuk ke dalam pusat ini.

Teknik pertama:

BEGITU ENKKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI.

Semua teknik ini berkaitan dengan berhenti di tengah. George Gurdjieff membuat teknik ini sangat terkenal di Barat, tapi dia tidak mengetahui adanya VIGYANA BHAIRAVA TANTRA. Ia belajar teknik ini di Tibet dari Lama-Lama Buddha. Dia mendalami teknik ini di Barat, dan banyak sekali pencari menyadari pusat mereka melalui teknik ini. Dia menyebutnya "latihan berhenti", tetapi sumber dari latihan ini adalah VIGYANA BHAIRAVA TANTRA.

Pemeluk Buddha belajar dari VIGYANA BHAIRAVA. Para Sufi juga memiliki latihan-latihan seperti ini; tehnik-tehnik itu juga dipinjam dari VIGYANA BHAIRAVA. Pada dasarnya, ini adalah buku sumber dari semua teknik yang dikenal di seluruh dunia.

Gurdjieff menggunakannya dalam cara yang sangat sederhana. Misalnya, ia akan memberitahu murid-muridnya untuk menari. Satu grup akan menari – satu grup dari, katakanlah, dua puluh orang akan menari - dan tiba-tiba ia akan mengatakan, "Berhenti!" Dan saat Gurdjieff mengatakan berhenti, mereka harus berhenti sama sekali. Kapanpun jeda ditetapkan, mereka harus berhenti saat itu juga. Tidak ada perubahan yang bisa dibuat, tidak ada penyesuaian yang bisa dibuat. Jika salah satu kakimu berada di atas tanah dan engkau hanya berdiri di satu kaki, engkau harus tetap seperti itu. Jika engkau jatuh, itu hal lain, tapi engkau tidak boleh bekerja sama atau membuat-buat dengan jatuhnya. Jika matamu terbuka, matamu harus tetap terbuka. Sekarang engkau tidak bisa menutupnya. Jika matamu menutup sendiri, itu adalah hal lain. Tapi sejauh yang menyangkut dirimu, secara sadar engkau telah berhenti, engkau telah menjadi seperti patung batu.

Keajaiban terjadi karena dalam kegiatan, dalam tindakan, dalam tarian, dalam gerakan, ketika tiba-tiba engkau berhenti, satu celah tercipta. Penghentian tiba-tiba dari semua aktivitas membagimu menjadi dua: tubuhmu dan engkau. Tubuhmu dan engkau berada dalam gerakan. Tiba-tiba engkau berhenti. Tubuh memiliki kecenderungan untuk bergerak. Ia sedang dalam gerakan, sehingga ada momentum; engkau sedang menari, dan disana ada momentum. Tubuh tidak siap untuk

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

pemberhentian mendadak ini. Tiba-tiba engkau merasa bahwa tubuh memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, tapi engkau telah berhenti. Sebuah celah muncul. Engkau merasa tubuhmu sebagai sesuatu yang jauh, jauh sekali, dengan dorongan untuk bergerak, dengan momentum untuk kegiatan. Dan karena engkau telah berhenti dan engkau tidak bekerja sama dengan tubuh dan aktivitasnya dan dorongannya, momentumnya, engkau menjadi terpisah darinya.

Tapi engkau bisa menipu dirimu sendiri. Sebuah kerjasama ringan dan celah tidak akan tercipta. Sebagai contoh, engkau merasa tidak nyaman, tetapi guru mengatakan, "Berhenti!" engkau telah mendengar kata itu, tetapi engkau masih membuat dirimu nyaman dan kemudian engkau berhenti. Maka tidak ada apapun yang terjadi. Maka engkau telah menipu dirimu sendiri, bukan guru, karena engkau kehilangan titiknyanya. Inti dari teknik ini terlewatkan. Tiba-tiba, ketika engkau mendengar kata "Berhenti!" saat itu juga engkau harus berhenti, tidak melakukan apa-apa.

Mungkin posturnya tidak nyaman, engkau takut engkau mungkin jatuh, engkau mungkin mematahkan tulangmu. Tapi apapun yang terjadi, sekarang itu bukan urusanmu. Jika engkau memiliki kekhawatiran apapun, engkau akan menipu dirimu sendiri. Menjadi mati secara mendadak ini menciptakan celah. Proses penghentian itu adalah di tubuh dan yang berhenti adalah pusatnya; lingkaran luar dan pusatnya terpisah. Dalam perhentian yang mendadak ini, engkau bisa merasakan dirimu untuk pertama kalinya; engkau bisa merasakan pusatmu. Gurdjieff menggunakan teknik ini untuk membantu banyak orang.

Teknik ini memiliki banyak dimensi; ia dapat digunakan dengan banyak cara. Tapi pertama-tama cobalah untuk memahami mekanismenya. Mekanismenya sederhana. Engkau sedang berada dalam aktivitas, dan ketika engkau berada dalam aktivitas engkau melupakan dirimu sepenuhnya; Aktivitas menjadi pusat perhatianmu.

Seseorang telah meninggal, dan engkau meratap dan menangis, dan air mata jatuh ke bawah. Engkau telah melupakan dirimu sepenuhnya. Orang yang telah meninggal telah menjadi pusatmu, dan di sekitar pusat itu, aktivitas ini sedang terjadi - ratapanmu, tangismu, kesedihanmu, air matamu. Jika tiba-tiba aku berkata kepadamu, "Berhenti!" dan engkau menghentikan dirimu sepenuhnya, engkau akan sepenuhnya diambil dari tubuhmu dan dunia aktivitasmu. Setiap kali engkau berada dalam aktivitasmu, engkau berada di dalamnya, begitu terserap di dalamnya. Penghentian mendadak melemparmu keluar dari keseimbangan; melemparmu keluar dari aktivitas. Terlemparnya ini membawamu ke pusat.

Biasanya, apa yang kita lakukan? Dari satu aktivitas kita pindah ke lain. Kita terus

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

pergi dari satu kegiatan ke yang lain, dari A ke B dan dari B ke C. Di pagi hari, saat engkau terjaga, aktivitas telah dimulai. Sekarang engkau akan aktif sepanjang hari. Engkau akan berubah menjadi banyak aktivitas, tapi engkau tidak akan menjadi tidak aktif untuk satu saat pun. Bagaimana menjadi tidak aktif? Hal ini sulit. Dan jika engkau mencoba untuk menjadi tidak aktif, usahamu untuk menjadi tidak aktif akan menjadi suatu aktivitas.

Ada banyak yang mencoba untuk menjadi tidak aktif. Mereka duduk dengan postur Buddha dan mereka mencoba untuk menjadi tidak aktif. Tapi bagaimana engkau bisa mencoba untuk menjadi tidak aktif? Usaha itu sendiri adalah satu aktivitas. Jadi engkau dapat mengubah ketidakaktifan juga menjadi aktivitas. Engkau dapat memaksa dirimu untuk menjadi tenang, diam, tapi pemaksaan itu merupakan kegiatan dari pikiran. Itulah mengapa begitu banyak yang mencoba untuk masuk ke dalam meditasi tetapi tidak pernah mencapainya - karena meditasi mereka sendiri adalah aktivitas. Mereka dapat berubah ... Jika engkau menyanyikan sebuah lagu biasa, engkau sekarang bisa berganti ke satu BHAJAN, suatu lagu pemujaan. Engkau bisa menyanyi lambat sekarang, tapi keduanya adalah aktivitas. Engkau sedang berlari, engkau sedang berjalan, engkau sedang membaca - ini semua adalah aktivitas. Engkau dapat berdoa - itu juga merupakan aktivitas. Engkau berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya.

Dan dengan hal terakhir di malam hari, ketika engkau hendak terlelap dalam tidur, engkau masih aktif; aktivitas itu belum berhenti. Itulah sebabnya mimpi terjadi, karena aktivitas terus berlangsung. Engkau telah tertidur, tetapi aktivitas berlanjut. Di alam bawah sadar engkau masih aktif - melakukan hal-hal, memiliki benda-benda, kehilangan benda-benda, bergerak. Bermimpi berarti engkau telah jatuh tertidur karena kehabisan tenaga, namun aktivitas masih tetap berlanjut disana.

Hanya sesekali, untuk beberapa saat - dan ini telah menjadi semakin lama semakin jarang untuk manusia modern - hanya untuk beberapa saat mimpi berhenti dan engkau benar-benar tertidur. Tapi kemudian ketidak-aktifan itu adalah tidak sadar. Engkau tidak sadar, engkau hampir tertidur. Aktivitas telah berhenti; kini tidak ada lingkaran luar, sekarang engkau berada di pusatnya - tapi benar-benar kelelahan, benar-benar mati, tidak sadar.

Itulah sebabnya orang Hindu selalu mengatakan bahwa SUSHUPTI - tidur tanpa mimpi - dan SAMADHI - kebahagiaan puncak - adalah mirip, sama, dengan hanya satu perbedaan. Tetapi perbedaannya adalah besar: perbedaannya adalah kesadaran. Dalam sushupti, dalam tidur tanpa mimpi, engkau berada di pusat keberadaan-anmu - tetapi tidak sadar. Dalam samadhi, di kebahagiaan puncaknya, di puncak

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

tertinggi meditasi, engkau juga berada di pusat - tapi sadar. Itulah perbedaannya, tetapi itu adalah perbedaan besar, karena jika engkau tidak menyadari, bahkan jika engkau berada di pusat itu tidak ada artinya. Tentu ini menyegarkanmu, hal itu membuatmu lebih hidup lagi, memberikanmu vitalitas - di pagi hari engkau merasa segar dan bahagia - tetapi jika engkau tidak sadar, bahkan jika engkau di pusat, kehidupanmu tetaplah sama.

Dalam samadhi engkau masuk ke dalam dirimu dengan sepenuhnya sadar, sepenuhnya waspada. Dan begitu engkau berada di pusat dengan waspada dan terjaga sepenuhnya, engkau tidak akan pernah sama lagi. Sekarang engkau akan tahu siapa dirimu. Sekarang engkau akan tahu bahwa hartamu, tindakanmu hanya di pinggiran; mereka hanya riak-riak, bukan sifat alami-mu.

Mekanisme dari teknik-teknik berhenti ini adalah untuk melemparmu secara mendadak ke ketidak-aktifan. Titiknya itu harus datang dengan mendadak, karena jika engkau mencoba untuk menjadi tidak aktif engkau akan mengubahnya menjadi aktivitas. Jadi jangan mencoba, dan mendadak menjadi tidak aktif. Itulah arti dari "Berhenti!" Engkau sedang berlari dan aku katakan, "Berhenti!" Jangan mencoba, berhenti saja! Jika engkau mencoba, engkau akan kehilangan titiknyanya. Misalnya, engkau sedang duduk di sini. Jika aku mengatakan berhenti, maka segeralah berhenti saat itu juga; tidak satu saatpun dilewatkan. Jika engkau mencoba dan menyesuaikan, dan engkau tenang dan lalu berkata, "Baik, sekarang aku akan berhenti," engkau telah melewati titiknyanya. MENDADAK adalah dasarnya, sehingga jangan membuat usaha apapun untuk berhenti – berhenti saja!

Engkau dapat mencobanya di mana saja. Engkau sedang mandi – tiba-tiba perintahkan dirimu untuk "Berhenti!" Dan berhentilah. Bahkan jika itu hanya untuk satu momen, engkau akan merasakan fenomena yang berbeda terjadi dalam dirimu. Engkau terlempar ke pusat dan tiba-tiba semuanya berhenti - tidak hanya tubuh. Ketika tubuh berhenti total, pikiranmu berhenti juga. Ketika engkau mengatakan, "berhenti!" jangan bernapas. Biarkan semuanya berhenti ... tidak ada pernapasan, tidak ada gerakan tubuh. Untuk satu momen tetap di perhentian ini, dan engkau akan merasa engkau telah menembus tiba-tiba, dengan kecepatan roket, ke pusat. Dan bahkan pandangan sekilas ini ajaib, revolusioner. Pandangan ini akan mengubahmu, dan perlahan-lahan engkau dapat memiliki padangan sekilas lebih jelas dari pusat. Itu sebabnya ketidak-aktifan tidak bisa dipraktekkan. Gunakan tiba-tiba, ketika engkau tidak sadar.

Jadi seorang master dapat membantu. Ini adalah metode kelompok. Gurdjieff menggunakannya sebagai metode kelompok karena jika engkau mengatakan

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

"Berhenti!" engkau bisa menipu dirimu sendiri dengan mudahnya. Pertama engkau membuat dirimu nyaman dan kemudian engkau mengatakan "Berhenti!" Atau bahkan jika secara sadar engkau tidak membuat persiapan untuk itu, secara tidak sadar engkau mungkin sudah siap. Maka engkau mungkin berkata, "Sekarang aku bisa berhenti." Jika hal itu dilakukan oleh pikiran, jika ada perencanaan di baliknya, itu tidak ada gunanya; maka teknik itu tidak akan membantu. Jadi dalam kelompok itu baik. Seorang master bekerja denganmu, dan ia berkata, "Berhenti!" Ia akan menemukan saat ketika engkau berada dalam postur yang sangat tidak nyaman, dan kemudian satu kilatan terjadi, satu petir datang tiba-tiba.

Aktivitas dapat dilatih; ketidak-aktifan tidak dapat dilatih - dan jika engkau melatihnya, ia akan menjadi aktivitas lain. Engkau bisa menjadi tidak aktif hanya secara mendadak. Kadang-kadang itu terjadi bahwa engkau sedang mengendarai mobil, dan tiba-tiba engkau merasa disana akan terjadi kecelakaan, bahwa mobil lain telah mendekati mobilmu dan hanya dalam beberapa saat akan ada kecelakaan. Tiba-tiba pikiranmu berhenti, pernafasan berhenti, semuanya berhenti. Sering kali dalam kecelakaan semacam itu orang terlemparkan ke pusat. Tapi engkau mungkin kehilangan titik itu, bahkan dalam satu kecelakaan.

Aku pernah berada di mobil dan terjadi kecelakaan, dan mungkin itu salah satu kecelakaan yang paling indah. Tiga orang sedang berada denganku, tapi mereka benar-benar melewatkan semuanya. Itu bisa menjadi sebuah revolusi dalam kehidupan mereka, tetapi mereka melewatkannya. Mobil terjun ke dasar sungai, ke dasar sungai yang kering, dari satu jembatan. Mobilnya benar-benar terbalik, dan tiga orang yang bersama denganku mulai menangis; mereka mulai menangis.

Seorang wanita ada di sana dan dia menangis. Dia tepat di sampingku dan dia menangis, "Aku mati! Aku mati!"

Aku berkata, "Jika engkau sudah mati, maka tidak ada seorangpun yang akan berada di sini untuk mengatakan ini."

Tapi dia gemeteran, dan dia berkata, "Aku mati! Apa yang akan terjadi pada anak-anakku?" Bahkan setelah kami menggendongnya keluar dari mobil dia gemeteran dan mengucapkan hal yang sama: "Apa yang akan terjadi pada anak-anakku? Aku mati!" Butuh setidaknya setengah jam baginya untuk tenang.

Wanita itu kehilangan titiknya. Itu adalah hal yang indah: mendadak ia sebenarnya bisa menghentikan segalanya. Dan orang tidak bisa melakukan apa-apa. Mobil itu jatuh dari jembatan, sehingga aktivitasnya tidak diperlukan sama sekali. Orang tidak

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

bisa melakukan apa-apa. Tapi tetap pikiran dapat menciptakan aktivitas. Dia mulai berpikir tentang anak-anaknya, dan kemudian ia mulai menangis, "Aku mati!" Satu momen yang halus telah terlewatkan. Dalam situasi bahaya pikiran berhenti secara otomatis. Mengapa? Karena pikiran adalah satu mekanisme dan dapat bekerja hanya dengan hal-hal rutin - yang ia telah dilatih untuk melakukannya.

Engkau tidak dapat melatih pikiranmu untuk kecelakaan, kalau tidak tentu hal itu tidak disebut kecelakaan. Jika engkau siap, jika engkau telah melewati latihan, maka hal tersebut bukan kecelakaan. 'Kecelakaan' berarti bahwa pikiran tidak siap untuk melakukan apa pun. Hal ini begitu tiba-tiba, ia melompat dari yang tidak diketahui - pikiran tidak bisa melakukan apapun. Ia tidak siap, ia tidak dilatih untuk itu. Ia pasti berhenti kecuali engkau memulai sesuatu yang lain, kecuali jika engkau memulai sesuatu yang mana engkau sudah terlatih.

Wanita ini yang sedang menangis tentang anak-anaknya sama sekali tidak memperhatikan apa yang terjadi. Dia bahkan tidak menyadari bahwa ia masih hidup. Saat ini (sekarang) tidak dalam fokus kesadarannya. Dia telah berpindah jauh dari situasi ke anak-anaknya, ke kematian dan hal-hal lain. Dia telah melarikan diri. Sejauh ini menyangkut perhatiannya, ia telah melarikan diri dari situasi sepenuhnya.

Tapi sejauh ini menyangkut situasinya, tidak ada yang bisa dilakukan; orang hanya bisa menjadi sadar. Apapun yang terjadi itu terjadi. Orang hanya bisa menyadari. Sejauh ini menyangkut saat ini (sekarang), dalam satu kecelakaan apa yang dapat engkau lakukan? Hal ini sudah melampaumu, dan pikiran tidak siap untuk itu. Pikiran tidak dapat berfungsi, sehingga pikiran berhenti.

Itulah mengapa hal-hal berbahaya memiliki daya tarik rahasia, daya tarik yang tidak terlihat, tidak disadari: daya tarik itu adalah saat-saat yang meditatif. Jika engkau mengendarai mobilmu dan melampaui seratus empat puluh lima kilometer per jam, dan kemudian melampaui seratus enam puluh kemudian melampaui seratus delapan puluh dan melampaui seratus sembilan puluh, maka satu situasi datang di mana apa pun bisa terjadi dan engkau tidak akan dapat melakukan apa-apa. Sekarang benar-benar, mobil ini di luar kendali, berjalan di luar kendali. Tiba-tiba pikiran tidak dapat berfungsi; tidak siap untuk itu. Itu adalah sensasi kecepatan - karena satu kesunyian menyelip ke dalam, engkau terlempar ke pusat.

Teknik ini membantumu untuk pindah ke pusat tanpa kecelakaan, tanpa bahaya. Tapi ingat, engkau tidak dapat melatihnya. Ketika aku mengatakan engkau tidak bisa melatihnya, apa yang aku maksud? Dengan satu cara engkau dapat melatihnya: tiba-tiba engkau dapat berhenti. Namun perhentian itu harus tiba-tiba, engkau harus tidak

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

siap untuk itu. Engkau tidak perlu berpikir tentang itu dan merencanakannya dan mengatakan bahwa "Pada pukul dua belas aku akan berhenti." Biarkan yang tidak diketahui terjadi padamu ketika engkau tidak siap. Bergeraklah ke yang tidak diketahui, yang belum dipetakan, tanpa pengetahuan apapun. Ini adalah salah satu teknik: **BEGITU ENKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI.** Ini adalah satu dimensi.

Misalnya, engkau memiliki dorongan untuk bersin. Engkau merasa bahwa dorongan itu datang, engkau merasakan bersin itu datang. Sekarang satu saat datang ketika engkau tidak bisa melakukan apa-apa - itu akan terjadi. Tapi di awal perasaan, ketika engkau merasakan sensasi bersin datang kepadamu, saat engkau menjadi sadar, berhenti! Apa yang bisa engkau lakukan? Dapatkah engkau menghentikan bersin? Jika engkau mencoba untuk berhenti bersin, bersin akan datang lebih cepat, karena berhenti akan membuat pikiranmu lebih sadar tentang hal itu dan engkau akan merasakan sensasi lebih. Engkau akan menjadi lebih sensitif, perhatian totalmu akan berada di sana, dan perhatian itu akan membantu bersin untuk keluar lebih cepat. Ini akan menjadi tak tertahankan. Engkau tidak bisa berhenti bersin secara langsung, tetapi engkau dapat menghentikan dirimu.

Apa yang bisa engkau lakukan? Engkau merasakan sensasi bahwa bersin akan datang: berhenti! Jangan mencoba untuk menghentikan bersin, hanya engkau sendiri yang berhenti. Jangan lakukan apapun. Tetap sepenuhnya tak bergerak, bahkan tanpa napasmu masuk atau keluar. Untuk sesaat, berhenti, dan engkau akan merasa bahwa dorongan itu telah pergi kembali, bahwa ia telah jatuh. Dan dalam jatuhnya dorongan ini suatu energi halus dilepaskan yang digunakan untuk pergi ke pusat, karena dalam bersin engkau membuang beberapa energi keluar - dalam dorongan manapun.

'Dorongan' berarti engkau dibebani dengan energi yang tidak dapat digunakan dan tidak dapat diserap. Ia ingin bergerak keluar, ia ingin dibuang keluar; engkau ingin menjadi lega. Itulah sebabnya setelah engkau bersin engkau akan merasa baik, rasa nyaman yang halus. Tidak ada yang terjadi, engkau hanya telah melepaskan sebagian energi yang berlebih, suatu beban. Sekarang ia tidak ada lagi di sana; engkau terbebas darinya. Maka engkau merasa relaksasi halus di dalam.

Itulah sebabnya ahli fisiologi, Pavlov, BF Skinner dan lain-lain, mengatakan seks juga seperti bersin. Mereka berkata secara fisiologis tidak ada perbedaan, seks adalah seperti bersin. Engkau terbebani dengan energi; engkau ingin membuangnya keluar. Setelah itu dibuang mekanismemu rileks, engkau menjadi tak berbebani. Maka engkau merasa baik. Perasaan yang baik itu hanya pelepasan, menurut ahli fisiologi,

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

dan sejauh hal ini menyangkut fisiologi, mereka benar. Setiap kali engkau memiliki beberapa dorongan, **BEGITU ENKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI !** Tidak hanya dengan dorongan fisiologis, dorongan manapun dapat digunakan.

Misalnya, engkau akan minum segelas air. Engkau telah menyentuh air, gelas - tiba-tiba berhentilah. Biarkan tanganmu berada di sana, biarkan keinginan untuk minum, rasa haus ada di dalam, tapi engkau berhenti sama sekali. Gelas di luar, haus di dalam; tangan pada kaca, mata berada di gelas - berhentilah tiba-tiba. Tidak ada pernapasan, tidak ada gerakan, seperti jika engkau telah menjadi mati. Dorongan itu, rasa haus, akan melepaskan energi, dan energi itu digunakan untuk pergi ke pusat. Engkau akan terlempar ke pusat. Mengapa? Karena setiap dorongan adalah gerakan keluar. Ingat, 'dorongan' berarti energi bergerak ke luar.

Ingat hal lain ini: energi itu selalu dalam gerakan - baik keluar atau masuk. Energi tidak pernah bisa diam. Ini adalah hukumnya. Jika engkau memahami hukumnya, maka mekanisme dari teknik ini akan menjadi mudah. Energi selalu dalam gerakan. Baik itu bergerak keluar atau bergerak ke dalam; energi tidak pernah bisa diam. Jika itu adalah diam itu bukan energi, dan tidak ada sesuatupun yang bukan energi, sehingga semuanya bergerak kemana pun.

Ketika suatu dorongan, dorongan apapun, datang kepadamu, itu berarti energi sedang bergerak keluar. Itu sebabnya tanganmu bergerak ke gelas - engkau telah bergerak keluar. Satu keinginan telah datang untuk melakukan sesuatu. Semua kegiatan adalah gerakan menuju itu, yang diluar dari yang di dalam - gerakan dari dalam keluar.

Ketika engkau berhenti tiba-tiba, energi tidak bisa diam di dalam dirimu. Engkau telah menjadi diam, tetapi energi tidak bisa diam di dalam dirimu, dan mekanisme menuju keluar itu tidak mati, itu telah berhenti. Jadi apa yang bisa energi lakukan? Energi tidak dapat melakukan apa-apa selain bergerak ke dalam. Energi tidak bisa diam. Itu akan keluar. Engkau telah berhenti, mekanisme telah berhenti, tetapi mekanisme menuju ke pusat itu ada. Energi ini akan bergerak ke dalam.

Engkau mengubah energimu dan mengubah dimensinya setiap saat tanpa menyadarinya. Engkau marah, dan engkau merasa untuk memukul seseorang atau menghancurkan sesuatu atau melakukan kekerasan – cobalah ini. Panggillah seseorang - temanmu, istrimu, anakmu, siapa pun - dan peluklah, ciumlah atau rangkullah dia. Engkau marah, engkau akan menghancurkan sesuatu; engkau ingin melakukan kekerasan. Pikiranmu merusak; energi itu bergerak ke arah kekerasan.

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

Cintailah seseorang segera.

Pada awalnya engkau mungkin merasa bahwa ini adalah seperti bersandiwara. Engkau akan bertanya-tanya, "Bagaimana aku bisa mencintai? Bagaimana bisa aku mencintai pada saat ini? Aku marah!" Engkau tidak tahu mekanismenya. Pada saat ini engkau bisa mencintai dengan mendalam karena energi telah terangsang, itu telah muncul. Ia telah datang ke satu titik di mana ia ingin untuk diungkapkan, dan energi memerlukan gerakan. Jika engkau baru saja mulai mencintai seseorang, energi yang sama akan pindah ke cinta dan engkau akan merasa suatu aliran energi yang mungkin tidak pernah engkau rasakan sebelumnya.

Ada orang yang tidak bisa masuk ke dalam cinta kecuali mereka marah, kecuali mereka kasar. Ada orang yang hanya bisa masuk ke cinta yang mendalam ketika energi mereka bergerak dengan kasarnya. Engkau mungkin tidak pernah memperhatikannya, tapi itu terjadi setiap hari: pasangan akan berkelahi sebelum mereka bercinta. Istri dan suami berkelahi, menjadi marah, menjadi kasar, dan kemudian mereka bercinta, dan mereka mungkin tidak mengerti apa yang sedang terjadi. Kemudian ini menjadi kebiasaan mekanik - setiap kali mereka berkelahi mereka akan bercinta. Dan di hari mereka tidak berkelahi mereka tidak akan mampu bercinta.

Khususnya di desa-desa India, di mana istri masih dipukuli, jika seorang suami berhenti memukuli istrinya, itu dikatakan bahwa sekarang dia telah berhenti mencintai istrinya. Dan bahkan para istri memahami bahwa jika suami telah menjadi benar-benar tanpa kekerasan terhadap mereka, itu berarti cinta telah berhenti. Dia tidak berkelahi, maka itu berarti dia tidak mencintai.

Mengapa? Mengapa berkelahi begitu berkaitan dengan cinta? Hal ini terkait karena energi yang sama bisa bergerak dalam dimensi yang berbeda. Engkau mungkin menyebutnya "cinta" atau "benci." Mereka terlihat berlawanan, tetapi mereka tidak begitu berlawanan, karena energi yang sama sedang bergerak. Jadi orang yang tidak mampu membenci menjadi tidak mampu mencintai, menurut definisimu tentang cinta. Seseorang yang tidak bisa marah meledak-ledak menjadi tidak mampu mencintai seperti yang engkau kenal. Dia mungkin bisa mencintai dengan kualitas yang berbeda, tapi itu bukan cintamu. Seorang Buddha mencintai, tapi cinta itu benar-benar berbeda. Itulah sebabnya Buddha menyebutnya kasih sayang; ia tidak pernah menyebutnya cinta. Hal ini lebih seperti kasih sayang, tidak seperti cintamu, karena cintamu menyiratkan kebencian, kemarahan, kekerasan.

Energi dapat bergerak, dapat berubah arah. Ia dapat menjadi kebencian, ia bisa

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

menjadi cinta – energi yang sama . Dan energi yang sama dapat bergerak ke dalam juga, sehingga setiap kali engkau memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, berhenti! Ini bukan pengekanan. Engkau tidak mengekan apa-apa, engkau hanya bermain dengan energi - hanya bermain dengan energi dan mengetahui cara kerjanya, bagaimana ia bekerja di dalam. Tapi ingat, dorongan harus nyata dan asli; jika tidak, tidak akan terjadi apa pun.

Sebagai contoh, ketika tidak ada rasa haus engkau mengambil segelas air dan kemudian tiba-tiba engkau berhenti. Tidak akan terjadi apa-apa karena tidak ada yang terjadi - energi tidak bergerak. Engkau merasakan cinta terhadap istrimu, suamimu, temanmu. Engkau ingin memeluk, mencium - berhenti! Tetapi dorongan itu harus ada dan nyata. Jika dorongan tidak ada dan engkau hanya akan menghibur seseorang, untuk mencium karena ciuman itu diharapkan, dan kemudian engkau berhenti, maka tidak akan terjadi apa pun karena tidak ada yang bergerak di dalam.

Jadi pertama-tama ingatlah, dorongan harus asli, nyata. Hanya dengan dorongan nyata energi akan bergerak, dan ketika dorongan nyata itu tiba-tiba berhenti energi menjadi ditangguhkan. Tanpa dimensi untuk berpindah keluar, ia bergerak ke dalam. Ia harus bergerak, ia tidak bisa tetap di sana.

Tapi kita sangatlah palsu hingga tidak ada yang tampak nyata. Engkau makan makananmu karena jam, karena waktu, bukan karena kelaparan. Jadi jika engkau berhenti, tidak akan terjadi apa-apa karena sesungguhnya tidak ada rasa lapar di balik itu, tidak ada dorongan. Tidak ada energi yang pindah ke sana. Itu sebabnya jika engkau makan jam satu, jam satu engkau akan merasa kelaparan. Tapi rasa lapar itu palsu; itu hanya kebiasaan mekanik, hanya kebiasaan yang mati. Tubuhmu tidak lapar. Jika engkau tidak makan engkau akan merasa ada yang kurang, tapi jika engkau dapat tinggal selama satu jam tanpa makan engkau akan melupakannya, rasa lapar akan mereda.

Rasa lapar yang benar-benar lapar akan semakin terasa; rasa lapar itu pasti akan semakin membesar. Jika rasa laparmu adalah nyata, maka pada jam dua siang engkau akan merasa lebih lapar. Jika lapar itu palsu, maka pada jam dua engkau akan benar-benar melupakannya. Sungguh, tidak akan ada rasa lapar pada jam dua. Bahkan jika engkau ingin makan, sekarang engkau tidak akan merasa lapar. Rasa lapar itu hanya palsu, perasaan mekanik. Tidak ada energi yang bergerak, itu hanya pikiran mengatakan kepadamu bahwa sekarang ini adalah waktu untuk makan, jadi makanlah.

Jika engkau merasa mengantuk, berhentilah! Tapi perasaan itu harus nyata; itulah

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

masalahnya. Dan itu adalah masalah bagi kita sekarang. Hal ini tidak begitu pada zaman Siwa. Ketika VIGYANA BHAIRAVA TANTRA dibabarkan untuk pertama kalinya, itu tidak demikian. Manusia saat itu adalah otentik, umat manusia apa adanya, murni, tidak ada yang palsu. Dengan kita, semuanya adalah palsu. Engkau berpura-pura bahwa engkau mencintai; engkau berpura-pura bahwa engkau marah. Engkau terus berpura-pura dan kemudian engkau lupa sendiri apakah engkau berpura-pura atau apakah sesuatu yang nyata masih tersisa. Engkau tidak pernah mengatakan apa yang ada di dalam dirimu, engkau tidak pernah mengungkapkannya. Engkau terus mengungkapkan apa yang tidak ada disana. Perhatikan dirimu sendiri dan engkau akan mengetahuinya.

Engkau mengatakan sesuatu, tapi engkau merasakan yang lain. Benar, engkau ingin mengatakan yang sebaliknya, tapi jika engkau mengatakan hal yang sebenarnya engkau akan menjadi benar-benar tidak layak - karena seluruh masyarakat adalah palsu, dan dalam masyarakat palsu engkau bisa hidup hanya sebagai orang yang palsu. Semakin disesuaikan, semakin palsu, karena jika engkau ingin menjadi nyata engkau akan merasakan satu ketidak mampuan untuk menyesuaikan diri.

Itulah sebabnya penolakan muncul, karena masyarakat yang palsu. Buddha harus pergi bukan karena itu memiliki makna yang positif, tetapi justru makna yang negatif - karena dengan masyarakat yang palsu engkau tidak bisa menjadi nyata. Atau setiap saat engkau berada dalam perjuangan terus-menerus, yang tidak perlu dan menghamburkan energi. Jadi tinggalkan yang tidak nyata, tinggalkan yang palsu, sehingga engkau dapat menjadi nyata. Itulah alasan dasar untuk semua penolakan.

Tapi perhatikan dirimu sendiri, bagaimana palsunya engkau. Perhatikan pikiran yang mendua. Engkau mengatakan sesuatu, tapi engkau merasakan justru yang sebaliknya. Secara bersamaan, engkau mengatakan satu hal dalam pikiranmu dan hal lain di luar. Jadi, jika engkau menghentikan apa pun yang tidak nyata, teknik ini tidak akan membantu. Jadi temukan sesuatu yang otentik tentang dirimu dan cobalah untuk menghentikan itu. Tidak semuanya telah menjadi palsu, banyak hal-hal yang masih asli, sejati. Untungnya, semua orang kadang kala adalah nyata, sejati (*real*); dalam beberapa momen setiap orang adalah nyata. Kemudian berhentilah.

Engkau merasa marah, dan engkau merasa itu nyata. Engkau akan menghancurkan sesuatu, memukul anakmu, atau melakukan sesuatu: berhenti! Tapi jangan berhenti dengan pertimbangan. Jangan mengatakan, "Kemarahan adalah buruk, jadi aku harus berhenti" - tidak! Jangan mengatakan, "Ini tidak akan membantu anak, jadi aku harus berhenti." Tidak ada pertimbangan mental yang diperlukan, karena jika engkau mempertimbangkan, maka energi telah pindah ke dalam pertimbanganmu itu. Ini

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

adalah mekanisme di dalam.

Jika engkau mengatakan, "aku seharusnya tidak memukul anakku karena tidak akan ada gunanya untuknya, dan ini tidak baik bagiku juga. Ini tidak berguna dan ini tidak pernah membantu," energi yang sama yang akan menjadi kemarahan telah menjadi pertimbangan. Sekarang engkau telah mempertimbangkan semuanya, dan energi telah mereda. Ia telah pindah ke dalam pertimbangan, ke dalam pemikiran. Kemudian engkau berhenti, tapi kemudian tidak ada energi yang bergerak masuk. Bila engkau merasa marah, jangan pertimbangkan itu, jangan berpikir tentang hal itu menjadi baik atau buruk; jangan berpikir sama sekali. Tiba-tiba ingat teknik ini dan berhenti!

Kemarahan adalah energi murni ... tidak ada yang buruk, tidak ada yang baik. Mungkin menjadi baik, mungkin menjadi buruk – itu akan tergantung pada hasil, bukan pada energi. Hal ini dapat menjadi buruk jika ia pergi keluar dan menghancurkan sesuatu, jika itu menjadi merusak. Mungkin menjadi suka cita yang indah jika bergerak ke dalam dan melemparmu ke pusat; ia mungkin menjadi bunga. Energi itu hanyalah energi - murni, polos, netral. Jangan pertimbangkan itu. Engkau akan melakukan sesuatu - jangan berpikir, berhenti saja dan kemudian tetap berhenti. Dalam perhentian itu engkau akan melihat sekilas ke pusat batin. Engkau akan melupakan lingkaran luar dan pusat akan datang ke penglihatanmu.

Sama seperti engkau memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, berhentilah! Cobalah itu. Ingat tiga hal ... Satu, mencobanya hanya ketika dorongan nyata disana. Kedua, jangan berpikir tentang berhenti, berhenti saja. Dan ketiga, tunggu! Bila engkau telah berhenti, tidak ada pernapasan, tidak ada gerakan - tunggu dan lihatlah apa yang terjadi. Jangan mencobanya.

Ketika aku mengatakan untuk menunggu, maksudku jangan mencoba sekarang untuk berpikir tentang pusat batin. Maka engkau akan melewatkan. Jangan memikirkan diri, atman. Jangan berpikir bahwa sekarang penglihatan sekilas itu ada, sekarang penglihatan sekilas itu datang. Jangan berpikir, tunggulah saja. Biarkan dorongan, energi bergerak dengan sendirinya. Jika engkau mulai berpikir tentang brahman dan atman dan pusat, energi akan berpindah ke dalam pemikiran ini.

Engkau dapat membuang energi bathin ini dengan sangat mudahnya. Hanya satu pikiran akan cukup untuk memberinya arah; maka engkau akan terus berpikir. Ketika aku mengatakan berhenti, itu berarti berhenti total, sepenuhnya. Tidak ada yang bergerak, seolah-olah seluruh waktu telah berhenti. Tidak ada gerakan - hanya diam! Dalam keber-ada-an sederhana itu, tiba-tiba pusat akan meledak.

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

Teknik kedua:

KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU.

Ini adalah dimensi yang berbeda dari teknik yang sama. KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU. Engkau merasakan satu keinginan - keinginan untuk seks, keinginan untuk cinta, keinginan untuk makanan, apa saja. Engkau merasakan satu keinginan: pertimbangkanlah. Ketika sutra mengatakan pertimbangkan hal itu, itu berarti tidak berpikir tentangnya atau melawannya, hanya pertimbangkan keinginan itu, apakah itu.

Keinginan seksual datang ke pikiran. Engkau berkata, "Ini buruk." Ini bukan pertimbangan. Engkau telah diajarkan bahwa ini buruk, sehingga engkau tidak mempertimbangkan keinginan ini, engkau memeriksa kitab suci, engkau memeriksa yang lalu - guru masa lalu, Resi (orang suci agama Hindu) – orang yang bijak. Engkau tidak mempertimbangkan keinginan itu sendiri, engkau mempertimbangkan sesuatu yang lain. Engkau mempertimbangkan banyak hal; pengkondisianmu, didikanmu, pendidikanmu, budayamu, peradabanmu, agamamu - tetapi tidak keinginan itu.

Keinginan sederhana telah datang. Jangan membawa pikiran, masa lalu, pendidikan, pengkondisian; jangan membawa moral. Pertimbangkan saja keinginan ini - apakah itu. Jika pikiranmu bisa dicuci dan dibersihkan seluruhnya dari semua yang telah diberikan kepadamu oleh masyarakat, dari semua yang telah diberikan orang tuamu kepadamu - pendidikan, budaya - jika keseluruhan pikiranmu bisa dicuci, keinginan untuk seks akan timbul. Itu akan timbul, karena keinginan itu tidak diberikan kepadamu oleh masyarakat. Keinginan itu tertanam secara biologis; ia ada di dalam dirimu.

Misalnya, jika seorang anak lahir dan tidak ada bahasa yang diajarkan, anak itu tidak akan belajar bahasa apapun. Dia akan tetap tanpa bahasa. Sebuah bahasa adalah fenomena sosial; itu harus diajarkan. Tapi ketika saat yang tepat datang, anak itu akan merasakan hasrat seksual. Itu bukan sebuah fenomena sosial, ini tertanam secara biologis. Keinginan akan datang pada saat kedewasaan yang tepat. Ini bukan sosial, ini adalah biologis - Lebih dalam. Hal ini terpasang di dalam sel-selmu.

Karena engkau lahir dari seks, setiap sel tubuhmu adalah sel seks; engkau terdiri dari sel seks. Hanya jika biologimu dapat dicuci sepenuhnya, keinginan akan berada disana. Itu akan datang - itu sudah ada disana. Ketika anak lahir keinginan itu sudah ada disana, karena anak adalah produk sampingan dari pertemuan seksual. Dia datang melalui seks; Seluruh tubuhnya dibentuk oleh sel seks. Keinginan itu ada, hanya waktu yang dibutuhkan sebelum tubuhnya menjadi cukup dewasa untuk

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

merasakan keinginan itu, untuk memberlakukan keinginan itu. Keinginan itu akan berada disana tidak peduli apakah engkau diajarkan bahwa seks adalah baik atau buruk, apakah engkau tidak diajarkan bahwa seks adalah neraka atau surga, apakah engkau diajarkan cara ini atau cara itu, mendukung atau menentang - karena keduanya adalah ajaran.

Tradisi lama, agama tua, agama Kristen pada khususnya, mereka terus berkhotbah melawan seks. Kultus baru dari hippies dan Yippies dan lain-lain telah memulai gerakan yang berlawanan. Mereka mengatakan seks adalah baik, seks adalah suka cita, seks adalah satu-satunya hal yang nyata di dunia. Keduanya adalah ajaran. Jangan mempertimbangkan keinginanmu menurut beberapa ajaran. Pertimbangkan saja keinginan itu dalam kemurniannya, seperti adanya - satu fakta. Jangan menafsirkannya.

Pertimbangan di sini berarti tidak menafsirkan, tapi hanya melihat kenyataan seperti apa adanya. Keinginan itu ada: lihatlah itu secara langsung, segera. Jangan membawa pikiranmu atau idemu, karena tidak ada pikiran yang benar milikmu dan tidak ada ide yang benar milikmu. Semuanya telah diberikan kepadamu, setiap ide adalah hal yang dipinjam. Tidak ada pikiran yang asli – tidak ada pikiran yang bisa asli. Jangan membawa pemikiran, lihatlah saja pada keinginan, tentang apakah itu, seakan-akan engkau tidak tahu apa-apa tentang hal itu. Hadapilah itu! Temuilah itu! Itulah yang dimaksud dengan PERTIMBANGKAN ITU.

KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. Lihatlah faktanya saja - apakah itu. Sayangnya, ini adalah salah satu hal yang paling sulit untuk dilakukan. Dibandingkan dengan ini, mencapai bulan tidak begitu sulit atau mencapai ke puncak Everest tidak begitu sulit. Hal ini sangat rumit - mencapai bulan sangat rumit, tak terhingga rumitnya, sebuah fenomena yang sangat kompleks. Tapi dibandingkan dengan hidup dengan kenyataan dari pikiran batin itu tidak ada artinya, karena pikiran begitu halus terlibat dalam segala sesuatu yang engkau lakukan. Ia selalu ada. Lihatlah pada kata ... Jika aku mengatakan, "Seks," saat aku mengatakan itu engkau telah memutuskan untuknya atau melawannya. Begitu aku mengatakan, "Seks," engkau telah menafsirkan: "Ini tidak baik. Ini buruk." Atau, "ini baik." Engkau telah menafsirkan bahkan kata itu sendiri.

Banyak orang datang kepadaku ketika buku *DARI SEX KE KESADARAN SUPER (FROM SEX TO SUPERCONSCIOUSNESS)* diterbitkan. Mereka datang dan mereka berkata, "Tolong ubah judulnya. Kata 'seks' membuat mereka terganggu - mereka belum membaca bukunya. Dan mereka yang telah membaca buku ini juga mengatakan untuk mengubah judulnya.

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

Mengapa? Kata itu memberikanmu interpretasi tertentu. Pikiran begitu interpretatif hingga jika aku mengatakan "Jus lemon," air liurmu mulai mengalir. Engkau telah menafsirkan kata-kata itu. Dalam kata-kata 'jus lemon' tidak ada lemonnya, tapi air liurmu mulai mengalir. Jika aku menunggu beberapa saat, engkau akan menjadi gelisah karena engkau akan harus menelan ludah. Pikiran telah menafsirkan; ia telah datang. Bahkan dengan kata-kata, engkau tidak bisa tetap terpisah, tanpa menafsirkan. Ini akan sangat sulit, ketika keinginan muncul, untuk tetap terpisah, untuk tetap hanya sebagai pengamat yang tidak memihak, tenang dan diam, melihat kenyataan, tidak menafsirkan itu.

Aku berkata, "Orang ini adalah Islam." Pada saat aku mengatakan, "Orang ini adalah Islam," orang Hindu telah berpikir bahwa orang ini adalah buruk. Jika aku mengatakan, "Orang ini adalah seorang Yahudi," orang Kristen telah memutuskan bahwa orang ini tidak baik. Satu kata 'Yahudi', dan dalam pikiran orang Kristen datang penafsiran; ide tradisional, konvensional muncul. Orang Yahudi ini tidak perlu dipertimbangkan, penafsiran lama akan harus diberlakukan pada orang Yahudi ini.

Setiap orang Yahudi adalah orang Yahudi yang berbeda. Setiap Hindu adalah berbeda, individu yang unik. Engkau tidak dapat menafsirkan dia karena engkau tahu orang Hindu lainnya. Engkau mungkin telah menyimpulkan bahwa semua orang Hindu yang engkau kenal adalah buruk, tapi orang Hindu ini tidak dalam pengalamanmu. Engkau menafsirkan orang Hindu ini menurut pengalaman masa lalumu. Jangan menafsirkan, penafsiran itu bukan pertimbangan. Pertimbangan berarti mempertimbangkan fakta INI - benar-benar fakta ini. Tetaplah dengan fakta ini.

Para Reshi (orang suci agama Hindu) mengatakan bahwa seks adalah buruk. Mungkin buruk bagi mereka; engkau tidak tahu. Engkau punya keinginan, keinginan yang segar, denganmu. Pertimbangkan itu, lihatlah itu, perhatikanlah itu. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU.

Ada dua bagian untuk teknik ini. Pertama, tetaplah pada fakta – menyadari, memperhatikan apa yang sedang terjadi. Ketika engkau merasakan keinginan seksual, apa yang terjadi di dalam dirimu? Lihatlah bagaimana engkau menjadi panas, bagaimana tubuhmu mulai gemetar, bagaimana engkau merasa kegilaan yang tiba-tiba merasukimu, bagaimana engkau merasa seolah-olah engkau sedang dirasuki oleh sesuatu yang lain. Rasakanlah itu, pertimbangkanlah. Jangan melakukan penilaian apapun, bergeraklah saja ke fakta ini - fakta dari hasrat seksual. Jangan katakan itu buruk!

Jika engkau telah mengatakan itu, pertimbangan telah berhenti, engkau telah menutup pintu. Sekarang wajahmu sedang tidak menuju keinginan – melainkan punggungmu. Engkau telah bergerak jauh darinya. Engkau telah melewatkan saat dimana engkau bisa pergi jauh ke dalam keber-ada-an lapisan biologismu. Engkau melekat kepada lapisan sosial, yang merupakan lapisan paling atas.

Seks itu lebih dalam dari sastra-sastramu (ajaran-ajaran kitab suci)— kitab suci - karena itu biologis. Jika semua sastra-sastra bisa dihancurkan - dan mereka dapat dihancurkan, berkali-kali mereka telah dihancurkan - interpretasimu akan hilang. Tapi seks akan tetap; itu lebih dalam. Jangan membawa hal yang dangkal ke dalam. Pertimbangkan saja faktanya dan bergeraklah ke dalam, dan rasakan apa yang terjadi padamu. Apa yang terjadi dengan orang suci tertentu, dengan Mohammed dan Mahavira, itu tidak relevan. Apa yang terjadi padamu di saat ini? Moment yang penuh hidup (*alive*) ini, apa yang terjadi padamu?

Pertimbangkan itu, amatilah itu. Dan kemudian bagian kedua ... ini benar-benar indah. Shiva mengatakan, KEMUDIAN, TIBA-TIBA, BERHENTILAH.

TIBA-TIBA - ingat. Jangan mengatakan, "Ini buruk, jadi aku akan meninggalkannya. Aku tidak akan bergerak dengan ide ini, keinginan ini. Ini adalah buruk, ini adalah dosa, jadi aku akan berhenti, aku akan mengekangnya." Kemudian pengekekannya akan terjadi, tapi tidak dalam keadaan pikiran meditatif. Dan pengekekangan benar-benar diciptakan oleh tanganmu sendiri, menipu keber-ada-an dan pikiranmu.

Penekanan (pengekekangan) adalah psikologis. Engkau mengganggu seluruh mekanisme dan menekan energi yang akan meledak setiap hari. Energi itu ada, engkau hanya telah menekannya. Ia belum bergerak keluar, ia belum bergerak ke dalam, engkau hanya telah menekannya. Energi tersebut bergerak ke samping. Ia akan menunggu dan itu akan menjadi rusak (tidak normal), dan energi yang menyimpang adalah masalah dasar dari manusia.

Penyakit psikologis merupakan produk sampingan dari energi yang rusak itu. Energi yang rusak itu akan mengambil bentuk tertentu, wujud tertentu, yang bahkan tidak dapat dibayangkan, dan dalam keadaan yang rusak itu ia akan mencoba lagi untuk mengekspresikan bentuknya. Dan ketika diekspresikan dalam bentuk rusak, ia membawamu ke dalam penderitaan yang sangat, sangat dalam, karena tidak ada kepuasan dalam bentuk sesat mana pun. Dan engkau tidak bisa tetap sesat, engkau harus mengungkapkannya. Penekanan menciptakan penyimpangan. Sutra ini tidak menyangkut penekanan. Sutra ini tidak mengatakan untuk mengontrol, sutra ini tidak mengatakan untuk menekan. Sutra mengatakan, TIBA-TIBA, BERHENTILAH.

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

Apa yang harus dilakukan? Keinginan itu ada; engkau telah mempertimbangkannya. Jika engkau telah mempertimbangkan hal itu, itu tidak akan sulit; bagian kedua akan mudah. Jika engkau belum mempertimbangkannya, lihatlah pikiranmu. Pikiranmu akan berpikir, "Ini bagus. Jika kita bisa menghentikan tiba-tiba hasrat seksual, ini indah." Engkau ingin melakukannya, tapi kesukaanmu itu bukan pertanyaannya. Kesukaanmu mungkin bukan kesukaanmu, tetapi hanya milik masyarakat. Kesukaanmu mungkin bukan pertimbanganmu sendiri, tetapi hanyalah tradisi. Pertama pertimbangkanlah, jangan membuat kesukaan atau ketidaksukaan. Hanya mempertimbangkan, dan kemudian bagian kedua menjadi mudah - engkau bisa menghentikan keinginan itu.

Bagaimana untuk menghentikannya? Bila engkau telah mempertimbangkan hal itu benar-benar, itu sangat mudah; semudah menjatuhkan kertas ini dari tanganku. HENTIKAN ITU ... Apa yang akan terjadi? Sebuah keinginan itu disana. Engkau belum menekannya dan itu sedang bergerak keluar, itu akan datang; itu telah mengaduk seluruh keber-ada-anmu. Sungguh, ketika engkau mempertimbangkan satu keinginan tanpa interpretasi keseluruhan dirimu akan menjadi keinginan.

Ketika seks ada disana dan jika engkau tidak melawannya atau mendukungnya, jika engkau tidak memiliki pikiran tentang hal itu, maka hanya dengan melihat pada keinginan itu, seluruh keber-ada-anmu akan terlibat di dalamnya. Sebuah keinginan seks tunggal akan menjadi api. Seluruh keber-ada-anmu akan terkonsentrasi di api itu, seolah-olah engkau telah benar-benar menjadi seksual. Tidak hanya di pusat seks, itu akan menyebar ke seluruh tubuh. Setiap serat dari tubuhmu akan gemetar. Gairah akan telah menjadi api. Sekarang, hentikanlah itu. Jangan melawannya, katakan saja, "Aku berhenti."

Apa yang akan terjadi? Saat engkau hanya bisa berkata, "Aku berhenti," keterpisahan terjadi. Tubuhmu - tubuh gairahmu, tubuhmu terisi dengan keinginan seks - dan engkau menjadi dua. Tiba-tiba, di satu momen, mereka adalah dua kutub terpisah. Tubuh menggeliat dengan gairah dan seks, dan pusat itu diam, mengamati. Tidak ada perkelahian dengan energi sex itu, hanya perpisahan - ingat ini. Dalam perkelahian engkau tidak terpisah. Ketika engkau berkelahi engkau adalah satu dengan objek. Bila engkau baru saja berhenti, engkau terpisah. Sekarang engkau dapat melihat itu seolah-olah orang lain yang ada disana, bukan engkau.

Salah satu temanku telah bersamaku selama bertahun-tahun. Dia adalah seorang perokok berat, dan ia mencoba dan mencoba, seperti yang dilakukan para perokok, untuk tidak merokok. Suatu hari, tiba-tiba di pagi hari, ia memutuskan, "Sekarang aku

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

tidak akan merokok," dan malamnya ia akan merokok lagi. Dan ia akan merasa bersalah dan ia akan membela dirinya, dan kemudian selama beberapa hari ia tidak akan mengumpulkan keberaniannya lagi untuk memutuskan untuk tidak merokok. Lalu ia akan melupakan apa yang terjadi. Lalu suatu hari, lagi-lagi ia akan berkata, "Sekarang aku tidak akan merokok," dan aku hanya akan tertawa karena hal ini telah terjadi berkali-kali. Lalu dia sendiri menjadi muak dengan semuanya - dengan merokok ini dan kemudian memutuskan untuk tidak merokok, dan ini lingkaran setan yang terus-menerus.

Dia bertanya-tanya apa yang harus dilakukan. Dia bertanya apa yang harus dilakukan, jadi aku berkata, "Jangan melawan merokok – itu adalah hal pertama yang harus dilakukan. Merokok, dan jadilah bersamanya. Selama tujuh hari jangan melawannya; lakukan hal ini."

Dia berkata, "Apa yang engkau katakan padaku? Aku telah melawannya, dan bahkan kemudian aku tidak bisa meninggalkannya, dan engkau mengatakan jangan melawannya. Maka tidak ada kemungkinan untuk meninggalkannya."

Jadi aku mengatakan kepadanya, "Engkau telah mencoba dengan sikap permusuhan dan engkau telah gagal. Sekarang coba yang lain - Sikap ramah. Jangan melawannya selama tujuh hari. "

Segera ia berkata, "Lalu apakah aku akan mampu untuk meninggalkannya?"

Jadi aku berkata padanya, "Sekali lagi ... engkau masih melawannya. Jangan berpikir tentang meninggalkannya sama sekali. Bagaimana orang dapat berpikir tentang meninggalkan seorang teman? Selama tujuh hari lupakan saja. Tetaplah dengannya, bekerja sama dengannya, merokok sedalam mungkin, dengan kasih sayang sepenuh mungkin. Ketika engkau merokok, lupakan segalanya; jadilah proses merokok itu sendiri. Jadilah benar-benar nyaman dengan itu, dalam persekutuan yang mendalam dengannya. Selama tujuh hari, merokoklah sebanyak yang engkau suka dan lupakan tentang meninggalkannya. "

Tujuh hari ini menjadi satu pertimbangan. Dia bisa melihat fakta merokok. Dia tidak melawannya, jadi sekarang dia bisa menghadapinya. Ketika engkau melawan sesuatu, atau seseorang, engkau tidak bisa menghadapinya. Perlawanan itu menjadi penghalang. Engkau tidak dapat mempertimbangkan ... Bagaimana engkau dapat mempertimbangkan satu musuh? Engkau tidak dapat melihat dia, engkau tidak bisa melihat ke dalam matanya; itu sulit untuk menghadapinya. Engkau dapat melihat secara mendalam hanya

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

ke dalam mata orang yang engkau cintai; maka engkau dapat menembus jauh ke dalam. Jika tidak mata tidak pernah bisa bertemu.

Jadi dia melihat ke dalam fakta dengan mendalam. Selama tujuh hari ia mempertimbangkannya. Dia tidak melawan, sehingga energi ada di sana, pikiran ada di sana, dan itu menjadi meditasi. Dia harus bekerja sama dengan itu; dia harus menjadi perokok. Setelah tujuh hari ia lupa untuk memberitahuku. Aku telah menunggunya untuk mengatakan, "Sekarang tujuh hari telah berakhir, jadi sekarang bagaimana aku bisa meninggalkannya?" Dia benar-benar lupa tentang tujuh hari. Tiga minggu berlalu dan kemudian aku bertanya kepadanya, "Apakah engkau telah melupakannya sama sekali?"

Ia mengatakan, "Pengalaman yang begitu indah, aku tidak ingin memikirkan hal lain sekarang. Ini indah, dan untuk pertama kalinya aku tidak berjuang dengan fakta. Aku hanya merasa apa yang terjadi denganku."

Lalu aku mengatakan kepadanya, "Setiap kali engkau merasakan dorongan untuk merokok, berhentilah." Dia tidak bertanya padaku bagaimana untuk menghentikannya, ia hanya mempertimbangkan semuanya dan semuanya menjadi begitu kekanak-kanakan, dan disana tidak ada perjuangan. Jadi aku berkata, "Ketika engkau merasakan lagi keinginan untuk merokok, pertimbangkanlah, lihatlah itu, dan tinggalkanlah. Ambil rokok di tanganmu, berhenti sejenak, kemudian tinggalkan rokoknya. Biarkan itu jatuh, dan sebagai mana rokok jatuh biarkan doronganmu juga jatuh di dalam."

Dia tidak bertanya padaku bagaimana melakukannya, karena pertimbangan membuat orang mampu - engkau bisa melakukannya. Dan jika engkau tidak bisa melakukannya, ingat, engkau belum mempertimbangkan faktanya. Maka engkau melawannya, sepanjang waktu engkau berpikir bagaimana untuk meninggalkannya. Maka engkau tidak bisa menghentikannya. Ketika tiba-tiba dorongan itu ada dan engkau menghentikannya, seluruh energi mengambil lompatan ke dalam. Teknik ini sama, hanya dimensinya berbeda: KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU.

Ketiga:

BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH DAN KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH.

Sama saja! Teknik ini adalah sama. BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH. Berlari saja dalam lingkaran. Melompat, menari, dan berlari lagi sampai

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

engkau kelelahan - sampai engkau merasa bahwa sekarang tidak satu langkah lebih lagi yang dapat diambil. Tapi engkau harus memahami bahwa pikiranmu akan mengatakan bahwa sekarang engkau benar-benar lelah. Jangan perhatikan pikiran. Teruslah berlari, menari, melompat. Teruskan! Jangan perhatikan. Pikiran akan mengatakan bahwa sekarang engkau lelah, sekarang engkau tidak bisa meneruskannya lagi. Lanjutkan sampai engkau merasa - tidak berpikir, sampai engkau merasa - bahwa seluruh tubuh lelah, bahwa "Satu langkah lagi itu tidak mungkin, dan jika aku bergerak aku akan jatuh. "

Ketika engkau merasa bahwa engkau jatuh ke bawah dan sekarang engkau tidak bisa bergerak, bahwa tubuh telah menjadi berat dan capai dan benar-benar kelelahan, KEMUDIAN, menjatuhkan diri ke tanah, KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH. Kemudian jatuh! Ingat, jadilah begitu lelah sehingga jatuhkan itu terjadi dengan sendirinya. Jika engkau melanjutkan, engkau akan jatuh. Titik itu telah datang - engkau hanya di ambang jatuh. Kemudian, sutra mengatakan, jatuh, dan DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH.

Itu adalah titik tengah dalam teknik: ketika engkau jatuh, jadilah utuh. Apa yang dimaksud? Jangan jatuh hanya menurut pikiran - itu adalah satu hal. Jangan merencanakan itu; jangan mencoba untuk duduk, jangan mencoba untuk berbaring. Jatuhlah secara keseluruhan, seolah-olah seluruh tubuh adalah satu dan itu telah jauh. Dan engkau tidak menjatuhkannya, karena jika engkau menjatuhkannya maka engkau memiliki dua bagian: engkau yang menjatuhkannya dan tubuh yang telah dijatuhkan. Maka engkau tidak utuh. Maka engkau menjadi bagian-bagian, terbagi. Jatuhlah secara keseluruhan; jatuhkan diri sepenuhnya. Dan ingat, jatuh! Jangan mengaturnya. Jatuh mati. DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH. Jika engkau bisa jatuh dengan cara ini, engkau akan merasa untuk pertama kalinya seluruh keberadaanmu, keutuhanmu. Engkau akan merasa untuk pertama kalinya pusatmu - tidak terbagi, tapi satu, kesatuan.

Bagaimana hal ini bisa terjadi? Tubuh memiliki tiga lapisan energi. Satu untuk urusan sehari-hari, yang sangat mudah lelah. Ini hanya untuk pekerjaan rutin. Yang kedua adalah untuk urusan darurat; itu adalah lapisan yang lebih dalam. Ketika engkau berada dalam keadaan darurat, hanya kemudian itu digunakan. Dan yang ketiga adalah energi kosmis, yang tak terhingga. Yang pertama dapat habis dengan mudahnya. Jika aku mengatakan kepadamu untuk berlari, engkau akan mengambil tiga atau empat putaran dan engkau akan berkata, "Aku merasa lelah." Benar, engkau tidak merasa lelah - lapisan pertama habis. Di pagi hari itu tidak akan begitu mudah lelah; di malam hari itu akan habis dengan sangat mudah karena sepanjang hari engkau telah menggunakannya. Sekarang itu perlu perbaikan; engkau akan

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

membutuhkan tidur yang nyenyak. Dari lumbung semesta ia bisa mendapatkan lagi energi yang cukup untuk bekerja. Ini adalah lapisan pertama.

Jika aku memberitahumu untuk berlari sekarang, engkau akan berkata, "Aku merasa mengantuk, aku tidak bisa lari." Dan kemudian seseorang datang dan mengatakan, "Rumahmu terbakar." Tiba-tiba kantuk telah pergi. Tidak ada kelelahan, engkau merasa segar; engkau mulai berlari. Apa yang telah terjadi begitu tiba-tiba? Engkau lelah, dan kondisi darurat itu telah membuatmu terhubung dengan lapisan energi kedua, sehingga engkau segar kembali. Ini adalah lapisan yang kedua. Dalam teknik ini, lapisan kedua harus habis. Lapisan pertama habis dengan sangat mudah. Teruskanlah. Engkau akan merasa lelah, tetapi teruskanlah. Dan dalam beberapa saat gelombang energi baru akan datang, dan engkau akan merasakan baru lagi dan tidak akan ada kelelahan.

Begitu banyak orang datang kepadaku dan mereka berkata, "Ketika kami berada di kamp meditasi, tampaknya ajaib bahwa kami dapat melakukan begitu banyak. Di pagi hari, selama satu jam bermeditasi aktif, liar, menjadi benar-benar gila. Dan kemudian di sore hari kami melakukan meditasi satu jam, dan kemudian di malam hari juga. Tiga kali sehari kita bisa terus bermeditasi dengan kacaunya (meditasi dinamis)." Banyak yang mengatakan bahwa mereka merasa bahwa ini adalah mustahil, bahwa mereka tidak dapat melanjutkan dan mereka akan mati kelelahan, dan hari berikutnya akan mustahil untuk menggerakkan bagian tubuh apa pun. Tapi tidak ada seorang pun yang lelah. Tiga sesi setiap hari, melakukan pengerahan tenaga seperti itu, dan tidak ada seorang pun yang lelah. Mengapa? Karena mereka terhubung dengan lapisan energi kedua.

Tetapi jika engkau melakukannya sendiri - pergi ke bukit dan melakukannya sendiri - engkau akan menjadi lelah. Ketika lapisan pertama itu habis engkau akan merasa, "Sekarang aku lelah." Tapi dalam kelompok besar dari lima ratus orang yang sedang melakukan meditasi, engkau merasa, "Tidak ada yang lelah, jadi aku harus melanjutkan sedikit lagi." Dan semua orang berpikir yang sama: "Tidak ada yang lelah, jadi aku harus melanjutkan sedikit lebih lama. Jika semua orang segar dan melakukannya, mengapa aku harus merasa lelah?"

Perasaan kelompok itu memberikan dorongan, dan segera engkau mencapai lapisan kedua. Dan lapisan yang kedua ini sangat besar - lapisan darurat. Ketika lapisan darurat juga lelah, habis, hanya kemudian engkau terhubung dengan semesta, sumber, yang tak terhingga.

Itulah sebabnya banyak tenaga yang dibutuhkan - begitu banyak sehingga engkau

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

merasa, "Sekarang itu melampauiku." Saat pertama engkau merasa itu akan melampauimu, itu tidak akan melampauimu - itu hanya akan melampaui lapisan pertama. Dan ketika lapisan pertama selesai, engkau akan merasa lelah. Ketika lapisan kedua selesai, engkau akan merasa, "Jika aku melakukan apa-apa sekarang, aku akan mati." Begitu banyak orang yang datang kepadaku, dan mereka mengatakan bahwa setiap kali mereka mencapai kedalaman meditasi, saatnya datang ketika mereka menjadi takut dan kecut dan mereka berkata, "Sekarang aku takut. Tampaknya seolah-olah aku akan mati. Sekarang aku tidak bisa menembus lebih jauh. Sebuah rasa takut menggenggamku, seperti jika aku akan mati, sekarang aku tidak akan mampu keluar dari meditasi. "

Itu adalah saat yang tepat - saat ketika engkau membutuhkan keberanian. Sedikit keberanian, dan engkau akan menembus lapisan ketiga, yang terdalam, yang tak terbatas.

Teknik ini membantumu dengan sangat mudah untuk masuk ke dalam laut energi kosmik : BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH DAN KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH. Dan ketika engkau jatuh ke tanah sepenuhnya, untuk pertama kalinya engkau akan menjadi utuh, satu kesatuan, satu. Tidak akan ada fragmen, tidak ada kepingan, tidak ada pecahan. Pikiran dengan pembagiannya akan hilang, dan keber-ada-an yang tak terbagi, tak terpisahkan, akan muncul untuk pertama kalinya.

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 19. TEKHNIK UNTUK ORANG INTELEKTUAL DAN UNTUK TIPE PERASA

CHAPTER 19: A TECHNIQUE FOR THE INTELLECTUAL AND A TECHNIQUE FOR
THE FEELING TYPE

SUTRA

4. SEOLAH-OLAH SEDIKIT DEMI SEDIKIT ENKKAU KEHILANGAN KEKUATAN ATAU PENGETAHUAN. SEKETIKA PADA SAAT KEHILANGAN, LAMPAUI.
5. BHAKTI MEMBEBAHKAN.

SUTRAS:

4. SUPPOSE YOU ARE GRADUALLY BEING DEPRIVED OF STRENGTH OR OF KNOWLEDGE. AT THE INSTANT OF DEPRIVATION, TRANSCEND.
5. DEVOTION FREES.

Untuk Tantra, manusia itu sendiri adalah penyakitnya. Ini bukannya bahwa bathin/pikiranmu yang terganggu – melainkan, bathin/pikiranmu adalah gangguannya. Ini bukannya bahwa engkau tegang di dalam, tetapi melainkan engkau adalah ketegangan. Pahamiilah perbedaannya secara jelas. Jika bathin/pikiran yang sakit maka penyakitnya dapat diobati, tetapi jika pikiran sendirilah yang merupakan penyakitnya, maka penyakit ini tidak dapat diobati. Ini bisa dilampui tetapi tidak dapat diobati. Hal itulah yang membuat perbedaan dasar antara Psikologi dunia Barat dan Tantra Timur dan Psikologi Yoga; Itulah bedanya antara Tantra Timur dan Yoga, dan Psikologi Barat.

Psikologi barat berpikir bahwa pikiran bisa menjadi sehat, pikiran bisa diobati dan ditolong – karena bagi pemikiran Barat tidak ada hal yang melampaui, karena tidaklah ada yang melebihi pikiran. Melampaui dimungkinkan jika ada sesuatu yang lebih tinggi, sehingga engkau bisa tinggal di dalam kondisi saat ini dan bergerak lebih lanjut. Tetapi jika tidak ada hal yang dilampaui dan pikiran adalah akhirnya, maka hal yang melampaui itu tidaklah mungkin.

Jika engkau berpikir bahwa engkau hanyalah tubuh, maka engkau tidaklah bisa melampaui tubuhmu – karena siapa yang akan melampaui dan kemana engkau akan melampaui? Jika engkau hanyalah tubuh, maka engkau tidak bisa melampaui tubuh. Jika engkau bisa pergi melampaui tubuh, itu berarti engkau tidak hanya tubuh, tetapi sesuatu yang lebih dari itu.

Sesuatu yang “lebih” menjadi dimensi yang dituju. Sama halnya, jika engkau hanyalah pikiran dan bukan yang lainnya, maka tidak ada hal melampaui yang mungkin dituju.

Bab 19. Tekhnik Untuk Orang Intelektual Dan Tekhnik Untuk Tipe Perasa

Sehingga kita bisa mengobati penyakit setiap individu.... seseorang yang mengalami sakit mental – kita bisa mengobati penyakitnya. Kita tidak akan menyentuh pikiran, tetapi kita akan mengobati penyakitnya dan membuat pikiran menjadi normal. Dan tidak ada seorangpun yang berpikir tentang apakah pikiran normal itu sehat ataukah tidak.

Pikiran normal hanyalah pikiran yang skeptis. Freud mengatakan bahwa seperti setiap orang, kita hanya bisa membawa pikiran yang sakit ke kondisi normal. Tetapi apakah setiap orang itu sehat ataukah tidak, pertanyaan itu tidak bisa dimunculkan. Kita menerima begitu saja bahwa pikiran kolektif, pikiran rata-rata, adalah baik. Jadi, setiap kali seseorang melampaui pikiran rata-rata tersebut, bergerak di tempat lain, Dia harus dibawa kembali dan disesuaikan. Dengan demikian, seluruh psikologi Barat adalah upaya menuju penyesuaian - penyesuaian kembali kepada pikiran yang biasa, pikiran rata-rata.

Dalam hal ini, ada pemikir, terutama salah satu pemikir yang sangat cerdas, Geoffrey, yang mengatakan bahwa jenius adalah suatu penyakit karena jenius adalah abnormal. Jika normalitas adalah kesehatan, maka jenius adalah penyakit. Seorang jenius tidak normal; dia dengan cara tertentu yang gila. Kegilaannya mungkin berguna, jadi kita mengizinkan dia untuk diterima.

Einstein atau Van Gogh atau Ezra Pound - penyair, pelukis, ilmuwan, mistik - mereka gila, tapi kegilaan mereka diperbolehkan karena dua alasan: apakah kegilaan mereka tidak berbahaya atau kegilaan mereka bermanfaat.

Melalui kegilaan mereka, mereka menyumbangkan sesuatu di mana pikiran normal tidaklah bisa berkontribusi. Karena mereka gila mereka telah berpindah ke satu ekstrim, dan mereka bisa melihat hal-hal tertentu di mana pikiran normal tidak bisa melihatnya. Jadi kita bisa membiarkan orang gila ini - dan kita bahkan membuat mereka sebagai pemenang Hadiah Nobel. Tetapi mereka sakit.

Jika normalitas adalah kriteria dan patokan bagi kesehatan, maka setiap orang yang tidak normal adalah sakit. Geoffrey mengatakan bahwa suatu hari akan datang ketika kita akan memperlakukan para ilmuwan dan penyair dengan cara yang sama kita memperlakukan orang gila: kita akan membuat mereka menyesuaikan diri dengan pikiran rata-rata. Sikap ini karena hipotesis tertentu bahwa pikiran adalah akhir dan tidak ada yang lebih dari itu.

Pendekatan timur berlawanan dengan sikap tersebut. Di timur kita mengatakan bahwa pikiran itu sendiri adalah penyakit. Jadi apakah normal atau tidak normal, kita hanya akan membuat perbedaan "normal sakit" dan "abnormal sakit." Seseorang yang normal adalah sakit secara normal. Sakitnya tidak begitu banyak sehingga engkau tidak dapat mendeteksinya, ia hanya rata-rata. Karena orang lain adalah seperti dia, penyakitnya tidak bisa terdeteksi. Bahkan seseorang psikoanalisis yang mengobati dia, dia sendiri adalah orang yang normal sakit. Pikiran itu sendiri adalah penyakit bagi kita.

Mengapa? Mengapa menyebut pikiran itu sendiri sebagai penyakit? Kita harus

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

mendekatinya dari dimensi yang berbeda, Maka itu akan menjadi mudah. Untuk kita, tubuh adalah kematian; untuk pendekatan Timur, tubuh adalah kematian. Jadi engkau tidaklah bisa membuat tubuh sehat yang sempurna; jika tidak dia tidak akan mati.

Engkau dapat menciptakan keseimbangan tertentu, tetapi tubuh seperti itu, karena akan mati, rentan menjadi sakit. Jadi kesehatan hanya dapat menjadi hal yang relatif. Tubuh tidak dapat benar-benar sehat - itu tidak bisa.

Itulah sebabnya ilmu kedokteran tidak memiliki patokan dan tidak ada definisi tentang apa itu kesehatan. Mereka bisa mendefinisikan penyakit, mereka dapat menentukan penyakit tertentu, tetapi mereka tidak dapat menentukan apakah kesehatan itu. Atau paling mereka hanya dapat menentukan secara negatif bahwa ketika seseorang tidak sakit, tidak sakit secara khusus, dia sehat. Tapi untuk menentukan kesehatan dengan cara negatif terlihat aneh, karena maka penyakit menjadi hal utama dengan mana engkau mendefinisikan kesehatan. Tapi kesehatan tidak bisa didefinisikan, karena sesungguhnya, tubuh tidak pernah benar-benar sehat. Setiap saat tubuh hanya dalam keseimbangan relatif, karena kematian selalu bergerak mendekat dengan kehidupan; Engkau sedang mengalami proses kematian juga. Engkau tidak hanya hidup, Engkau juga sedang menuju kematian secara bersamaan.

Hidup dan mati bukanlah dua ujung yang saling berjauhan satu dengan yang lainnya. Mereka seperti dua kaki yang berjalan secara bersamaan - dan keduanya adalah kepunyaanmu. Saat ini engkau hidup sekaligus menuju kematian. Sesuatu menuju kematian di dalam dirimu setiap saat. Dalam rentang waktu tujuh puluh tahun, kematian akan mencapai tujuannya. Setiap saat Engkau akan pergi menuju kematian dan kematian dan kematian, dan kemudian engkau akan mati.

Hari dimana engkau lahir, engkau mulai menuju kematian. Hari kelahiran juga adalah hari kematian. Jika Engkau menuju kematian secara terus menerus -- dan kematian bukanlah sesuatu yang akan datang dari luar, tapi sesuatu yang akan tumbuh dalam - maka tubuh tidak dapat benar-benar sehat.

Bagaimana bisa seperti itu? Ketika sedang sekarat setiap saat, bagaimana bisa benar-benar sehat? Pikiran hanya dapat relatif sehat. Jadi jika engkau sehat secara normal, itu sudah cukup. Hal ini sama dengan pikiran. Pikiran tidak dapat benar-benar sehat, utuh, karena keberadaan dari pikiran adalah seperti terikat untuk tetap sakit, tidak nyaman, tegang, gelisah dalam kegelisahan. Sifat pikiran adalah seperti itu, jadi kita harus memahami sifat alamiah dari pikiran.

Tiga hal ... Pertama, pikiran adalah penghubung antara tubuh dan bukan tubuh yang ada di dalam dirimu. Pikiran adalah penghubung antara material dan non-material dalam dirimu. Pikiran adalah salah satu jembatan yang paling misterius. Ia menghubungkan dua hal cukup bertentangan - materi dan jiwa. Jika Engkau bisa, pahami paradok itu. Biasanya engkau membuat sebuah jembatan di atas sungai di mana kedua

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

tepi/pinggirnya adalah material. Dalam hal ini, pikiran adalah jembatan antara satu tepi yang material dan yang lainnya yang non-material ... antara terlihat dan tak terlihat, antara yang mengalami kematian dan yang tidak mati, antara hidup dan mati, antara tubuh dan jiwa - atau apapun engkau menyebut kedua tepi/pinggir ini. Karena pikiran menjembatani hal yang saling bertentangan seperti itu, sehingga dia terikat untuk tetap tegang; tidak bisa tenang.

Dia selalu bergerak dari yang terlihat ke yang tak terlihat, dari yang tidak terlihat ke yang terlihat. Setiap saat pikiran berada dalam ketegangan yang mendalam. Dia harus menjembatani dua hal yang tidak dapat dijembatani.

Hal itu adalah ketegangan, dan kegelisahan. Engkau setiap saat berada dalam kegelisahan. Aku tidak berbicara tentang kegelisahanmu mengenai keuangan atau kegelisahan lain yang sejenisnya- kegelisahan-kegelisahan itu adalah kegelisahan yang terbatas, kegelisahan yang sempit. Kegelisahan yang sebenarnya bukanlah hal itu, kegelisahan yang sebenarnya adalah kegelisahan yang sama dimiliki oleh Buddha (dalam hal ini kegelisahan pangeran Sidharta Gautama). Engkau juga berada dalam kegelisahan itu, tetapi engkau begitu banyak terbebani oleh kegelisahanmu sehari-hari engkau tidak dapat mengetahui kegelisahan dasarmu. Begitu sesudah engkau menemukan kegelisahan dasarmu, engkau akan menjadi religius.

Agama adalah tentang kegelisahan dasar. Buddha menjadi cemas dengan cara yang berbeda. Ia tidak khawatir tentang keuangan, ia tidak khawatir tentang istri yang cantik, ia tidak khawatir tentang apa pun. Tidak ada kekhawatiran; kekhawatiran biasa tidaklah ada di sana. Ia nyaman, aman, anak dari seorang raja yang besar, suami dari seorang istri yang sangat cantik, dan semuanya tersedia. Saat ia menginginkan sesuatu ia akan mendapatkannya. Semuanya hal yang mungkin adalah mungkin bagi dirinya.

Tapi tiba-tiba ia dikuasi oleh kegelisahan- dan kegelisahan itu adalah kegelisahan dasar, Kegelisahan yang utama. Ia melihat orang mati yang sedang dibawa, dan ia bertanya kepada kusir keretanya tentang apa yang terjadi pada orang ini. Kusir kereta mengatakan, "Orang ini sudah mati sekarang. Ia telah meninggal." Ini adalah perjumpaan pertama Buddha dengan kematian, sehingga ia segera bertanya, "Apakah semua orang mengalami kematian? Apakah Aku juga akan mati? "

Lihatlah pertanyaannya. Engkau mungkin tidak menanyakan hal itu. Engkau mungkin telah bertanya siapa yang telah meninggal, mengapa dia telah meninggal, atau engkau mungkin telah mengatakan bahwa ia terlihat terlalu muda dan ini bukanlah usia untuk mati.

Kegelisahan itu bukanlah yang dasar; kegelisahan-kegelisahan itu tidaklah mengenai dirimu. Engkau mungkin merasa bersimpati, engkau mungkin merasa sedih, tapi masih itu hanya di lingkaran terluar - dan engkau akan lupa dalam beberapa saat.

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

Buddha mengubah seluruh pertanyaan terhadap dirinya dan ia bertanya, "Apakah aku akan mati?" kusir kereta berkata, "Aku tidak bisa berbohong kepadamu. Setiap orang rentan terhadap kematian, semua orang akan mati. "Buddha berkata," Lalu putarlah kembali keretanya. Jika Aku akan mati, lalu apa gunanya hidup? Engkau telah menciptakan kegelisahan yang mendalam dalam diriku. Kecuali jika kecemasan ini diselesaikan, aku tidak bisa merasa tenang. "

Kecemasan apa ini? Ini adalah kegelisahan dasar. Jadi jika engkau menjadi sadar akan situasi yang paling mendasar dalam kehidupan - tubuh, pikiran – kegelisahan yang halus akan menjalar dan kemudian kegelisahan itu yang akan terus bergetar di dalam dirimu. Apapun yang engkau lakukan atau tidak lakukan, kegelisahan akan berada di sana - sebuah kesedihan yang mendalam. Pikiran yang menjembatani jurang, sebuah jurang yang mustahil. Tubuh akan mati, dan engkau memiliki sesuatu - X – di dalammu yang abadi.

Hal Ini adalah dua kontradiksi. Seolah-olah engkau sedang berdiri di dua kapal yang bergerak dalam arah yang berlawanan. Maka Engkau akan berada dalam konflik yang mendalam. Konflik yang merupakan konflik pikiran. Pikiran berada diantara dua hal yang berlawanan: - itu adalah satu hal. Kedua, pikiran adalah suatu proses, bukan suatu hal. Pikiran bukanlah sebuah hal:, itu adalah sebuah proses. Kata bathin/ pikiran adalah pengertian yang salah.

Ketika kita mengatakan "pikiran," tampaknya seolah-olah ada sesuatu seperti pikiran dalam dirimu. Pikiran tidaklah ada! Pikiran bukanlah suatu benda, pikiran adalah sebuah proses. Jadi lebih baik untuk menyebutnya "proses berpikir," bukan pikiran. Kita memiliki sebuah kata dalam bahasa Sansekerta, Chitta, yang berarti proses pikiran. Bukan pikiran, tapi proses berpikir - sebuah proses.

Sebuah proses tidak pernah menjadi hening. Sebuah proses akan selalu berada dalam ketegangan, sebuah proses berarti suatu kekacauan. Dan pikiran selalu bergerak dari masa lalu ke masa depan. Masa lalu akan menjadi beban bagi pikiran, sehingga dia harus berpindah ke masa depan. Pergerakan yang tetap ini menciptakan ketegangan lain dalam dirimu. Jika engkau menjadi terlalu menyadari tentang hal itu, engkau mungkin bisa gila.

Jadi itu sebabnya kita selalu menyibukkan diri dalam sesuatu hal atau lainnya; kita tidak ingin menjadi kosong. Jika engkau kosong, maka engkau akan menjadi sadar akan proses di dalam (bathin), proses berpikir, dan hal itu akan memberimu ketegangan yang sangat aneh dan tak biasa. Jadi semua orang ingin sibuk dengan berbagai cara atau lainnya. Jika tidak ada hal lain untuk dilakukan, seseorang bisa terus menerus membaca koran yang sama lagi dan lagi. Mengapa? Tidak dapatkah engkau untuk duduk diam saja? Hal ini sulit, karena jika engkau duduk diam engkau menyadari proses di dalam yang penuh ketegangan.

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

Oleh kerennanya semua orang mencari pelarian. Alkohol bisa memberikan hal itu – engkau menjadi tidak sadar. Seks bisa memberikan hal itu - untuk sesaat engkau akan melupakan dirimu sepenuhnya. Televisi dapat memberikan hal itu, musik dapat memberikan hal itu... apa pun di mana engkau bisa melupakan diri sendiri dan menjadi begitu sibuk sehingga untuk saat itu engkau seperti bukan dirimu.

Terus menerus melarikan diri dari diri sendiri sesungguhnya dikarenakan oleh proses berpikir ini. Jika engkau kosong (tidak ada kegiatan) - dan kekosongan berarti meditasi - jika engkau benar-benar kosong, engkau akan menyadari proses di dalam (bhatin). Dan pikiran (bathin) adalah proses utama di dalam. Itulah mengapa begitu banyak orang datang kepadaku dan mengatakan mereka telah datang untuk bermeditasi, tapi ketika mereka mulai bermeditasi mereka menjadi lebih tegang. Mereka mengatakan, "kami tidak begitu tegang sebelumnya dan kami tidak begitu khawatir sebelumnya. Biasanya sepanjang hari kami tidak begitu banyak khawatir, tapi ketika kami duduk dengan tenang dan mulai bermeditasi, buah-buah pikiran menyerbu kami; mereka seperti gerombolan orang banyak." Hal itu adalah sesuatu yang baru bagi mereka sehingga mereka pikir itu adalah karena meditasi kemudian pikiran berdesakan mendatangi mereka.

Hal itu bukanlah karena meditasi. Pikiran berdesakan mendatangi dirimu di setiap saat keberadaanmu, tapi engkau begitu sibuk dengan hal-hal diluar, engkau tidak sadar akan hal itu. Kapanpun engkau duduk engkau menjadi sadar, engkau menjadi sadar akan sesuatu yang dimana engkau telah melarikan dirinya secara terus-menerus. Bathin/pikiran, proses berpikir adalah sebuah proses, dan proses merupakan upaya. Energi terbuang di dalamnya, hilang di dalamnya. Itu perlu; dibutuhkan untuk kehidupan, hal itu adalah bagian dari perjuangan untuk bertahan hidup. Ini adalah senjata - dan salah satu senjata paling kejam.

Itulah sebabnya manusia bisa bertahan lebih baik dari hewan lain. Hewan-hewan lebih kuat secara fisik, tetapi mereka tidak memiliki senjata yang halus – proses berpikir. Binatang memiliki gigi yang berbahaya, kuku berbahaya; mereka lebih kuat daripada manusia; mereka benar-benar dapat langsung membunuh seorang manusia.

Tapi mereka tidak memiliki satu senjata – pikiran (proses berpikir). Karena senjata itu, manusia bisa membunuh, bertahan hidup. Jadi pikiran adalah ukuran untuk bertahan hidup. Hal ini diperlukan; hal ini diperlukan, dan ini adalah kekerasan. Pikiran adalah kekerasan, pikiran adalah bagian dari kekerasan manusia yang panjang yang telah diwariskan. Telah dibangun melalui kekerasan. Jadi, setiap kali engkau duduk, engkau akan merasa kekerasan di dalam (bathin) - pikiran melaju cepat, buah-buah pikiran kekerasan, kekacauan, sepertinya bahwa engkau akan meledak. Itu sebabnya tidak ada seorangpun yang ingin duduk diam.

Semua orang datang dan mengatakan, "berikan aku bantuan, bantuan untuk di dalam (bathin). Aku tidak bisa hanya duduk diam. Berikan aku nama yang bisa aku ucapkan berulang-ulang seperti `Ram, Ram, Ram ... 'Berikan aku nama yang aku dapat ucapkan

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

secara berulang; sehingga Aku bisa diam. “

Sungguh, apa yang Engkau lakukan?

Engkau menciptakan kesibukan baru. Kemudian engkau baru bisa diam karena pikiran tetap sibuk. Sekarang engkau fokus pada "Ram, Ram, Ram ..." pada nyanyian; pikiran masihlah belum kosong. Pikiran sebagai sebuah proses pasti akan selalu sakit; pikiran tidaklah bisa sangat seimbang oleh karenanya keheningan diperlukan.

Ketiga, bathin/pikiran dibuat dari luar. Ketika engkau lahir engkau hanya memiliki kapasitas untuk pikiran, tapi tanpa-pikiran - hanya kemungkinan, sebuah potensi. Jadi jika seorang anak dibesarkan tanpa masyarakat, tanpa masyarakat, anak akan tumbuh, ia akan memiliki tubuh, tetapi tidak sebuah pikiran. Dia tidak akan dapat berbicara bahasa apapun; ia tidak akan mampu untuk berpikir dalam konsep. Dia akan menjadi seperti binatang. Masyarakat melatih kemampuanmu menjadi aktualitas, hal itu memberikan engkau sebuah pikiran.

Itulah sebabnya seorang Hindu memiliki pikiran tertentu dan seorang Islam memiliki pikiran yang berbeda. Keduanya adalah manusia, tapi pikiran mereka berbeda. Seorang Kristen memiliki pikiran yang berbeda ... pikiran ini berbeda karena masyarakat yang berbeda telah melatih mereka dengan tujuan yang berbeda, target yang berbeda.

Seorang anak, anak laki-laki, lahir, atau perempuan lahir - mereka tidak memiliki pikiran, mereka hanya memiliki kemungkinan bahwa pikiran dapat tumbuh. Pikiran dapat berada di sana, tetapi pikiran belumlah di sana; itu hanya benih. Kemudian Engkau melatih mereka. Kemudian anak laki-laki menjadi satu pikiran sendiri dan seorang anak perempuan menjadi pikiran yang berbeda, karena engkau mengajar mereka secara berbeda. Kemudian seorang Hindu menjadi berbeda dan Islam menjadi berbeda. Kemudian seseorang yang Theist berbeda dan yang Atheis juga berbeda. Pikiran ini ditumbuhkan di dalam dirimu. Pikiran-pikiran itu dikondisikan, dipaksakan padamu.

Oleh karena hal tersebut, pikiran seperti itu selalu tua dan ortodoks. Tidaklah ada pikiran yang progresif. Pernyataan ini mungkin terlihat aneh: Tidak mungkin ada pikiran progresif. Pikiran adalah ortodoks karena pikiran adalah sebuah pengkondisian. Jadi ini yang disebut progresif adalah seortodoks tentang keprogresifan mereka sebagai orang ortodoks. Lihatlah pada seorang komunis. Ia berpikir dirinya sangat progresif, tetapi Das Capital milik Carl Marx begitu berkuasa baginya seperti juga Alquran pada setiap orang Islam, atau Gita pada setiap orang Hindu. Dan jika engkau mulai mengkritik Marx, kaum komunis merasa begitu terluca seperti halnya setiap orang Jaina yang akan merasakannya jika engkau mulai mengkritik Mahavira.

Pikiran adalah Ortodoks karena pikiran terkondisikan oleh masa lalu, oleh masyarakat, oleh orang lain untuk tujuan tertentu.

Mengapa aku membuat dirimu sadar akan kenyataan ini? Karena hidup berubah setiap

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

saat dan pikiran adalah milik masa lalu. Pikiran selalu tua dan hidup selalu baru. Disana pasti terjadi ketegangan dan konflik.

Sebuah situasi yang baru muncul ... Engkau jatuh cinta dengan seorang wanita, dan Engkau memiliki pikiran Hindu dan wanita itu adalah Islam. Sekarang akan ada konflik. Sekarang hal itu akan menjadi banyak penderitaan yang tidak perlu. Wanita itu adalah Islam, dan kehidupan telah membawa engkau ke situasi di mana engkau jatuh cinta padanya. Sekarang kehidupan memberi engkau sebuah fenomena baru, dan pikiran tidak tahu bagaimana untuk menghadapinya. Tidak ada pengetahuan - bagaimana, sehingga akan ada konflik. Itu sebabnya, di dunia yang sangat berubah, orang menjadi tumbang; hidup mereka menjadi gelisah. Hal ini tidak begitu pada masa lalu. Manusia sebelumnya lebih tenang – walaupun tidak terlalu tenang, tapi dia terlihat lebih tenang karena keadaan di sekelilingnya begitu statis dan pikiran tidak begitu banyak mengalami konflik. Sekarang semuanya berubah begitu cepat, dan pikiran tidak bisa berubah begitu cepat. Pikiran melekat pada masa lalu, dan semuanya berubah setiap saat. Itulah mengapa ada begitu banyak kecemasan di Barat. Di Timur ada lebih sedikit kecemasan. Hal ini aneh karena Timur harus menghadapi lebih banyak masalah yang mendasar. Makanan tidak ada, pakaian tidak ada, rumah tidak ada; semua orang masih kelaparan.

Tapi mereka lebih sedikit mengalami kecemasan, dan Barat lebih banyak mengalami kecemasan. Barat sudah makmur, ilmiah dan teknologi yang berkembang, dengan kondisi/keadaan hidup yang lebih tinggi jadi mengapa begitu banyak kegelisahan? Karena teknologi memberikan kehidupan dengan perubahan yang cepat dimana pikiran tidak dapat mengatasi hal itu. Sebelum Engkau menyesuaikan dengan hal yang baru, hal yang baru telah menjadi tua dan telah berubah. Sekali lagi ada kesenjangan! Kehidupan adalah tentang membawa situasi yang baru, dan pikiran selalu mencoba untuk bereaksi dengan pengkondisian yang lalu. Kesenjangan itu terus tumbuh. Semakin besar kesenjangan berada di sana, akan semakin besar pula kecemasan. Pikiran itu ortodoks dan hidup tidaklah ortodoks.

Ini adalah alasan mengapa pikiran itu sendiri adalah penyakit. Jadi apa yang harus dilakukan? Jika Engkau akan mengobati pikiran, ada cara yang mudah. Psikoanalisis adalah mudah. Hal itu mungkin memakan waktu lama, hal itu mungkin tidak berhasil, tapi tetap saja tidak sulit. Tapi melampaui pikiran adalah sulit, berat, karena engkau harus meninggalkan pikiran sepenuhnya. Engkau harus menggunakan sayap dan pergi melampauinya, dan meninggalkan pikiran seperti apa adanya - tidak menyentuhnya.

Sebagai contoh, Aku di sini dan ruangnya panas. Aku bisa melakukan dua hal. Aku dapat menyalakan pendingin ruangan (AC), tapi aku terus hidup di dalam ruangan. Aku bisa terus membuat pengaturan sehingga ruangan tidak panas, tapi kemudian setiap pengaturan haruslah dipelihara dan kemudian setiap pengaturan menciptakan kecemasan dan masalah tersendiri. Ada kemungkinan lain: Aku bisa meninggalkan ruangan dan pergi keluar.

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

Itu lah bedanya. Barat terus tinggal di ruangan yang sama dengan pikiran, mencoba untuk menyesuaikan, untuk membuat pengaturan, sehingga yang tinggal dengan pikiran menjadi setidaknya normal. Itu mungkin tidaklah sangat bahagia, tetapi hal itu menjadi lebih sedikit dan lebih sedikit menderita. Hal itu mungkin tidak mencapai suatu titik, sebuah puncak kebahagiaan, tapi seseorang diselamatkan dari banyak penderitaan; disana lebih sedikit dan lebih sedikit penderitaan.

Freud mengatakan bahwa tidak ada kemungkinan bagi manusia untuk menjadi bahagia. Paling banyak, jika engkau bisa mengatur pikiranmu sedemikian rupa sehingga engkau menjadi normal, engkau akan lebih sedikit menderita dibandingkan orang lain, itu saja. Hal tersebut sangat tanpa harapan. Tapi Freud adalah sangatlah benar, pemikir yang otentik, dan pemikirannya adalah tepat di jalannya karena dia tidak bisa melihat melampaui pikiran. Itulah sebabnya Timur belumlah benar-benar mengembangkan psikologi apapun yang sebanding dengan Freud, Jung atau Adler. Dan itu aneh karena Timur telah berbicara tentang pikiran untuk setidaknya lima ribu tahun.

Dengan lima ribu tahun berbicara tentang pikiran, meditasi, pergi melampaui, mengapa Timur tidak bisa menciptakan psikologi? Psikologi adalah pengembangan yang sangat baru di Barat. Mengapa Timur tidak bisa menciptakan psikologi? Buddha sudah disini berbicara tentang lapisan pikiran terdalam. Ia berbicara tentang kesadaran, ia berbicara tentang alam bawah sadar, ia berbicara tentang yang tidak sadar. Ia pasti sudah tahu. Tapi mengapa ia tidak bisa mengembangkan psikologi tentang kesadaran, bawah sadar dan tidak sadar?

Alasannya adalah ini: Timur tidaklah tertarik di dengan ruangan (analogi ruangan ber AC).

Ajaran di timur berbicara tentang ruangan sedikit dengan tujuan untuk melampaui, untuk pergi keluar. Kita telah tertarik dengan ruangan hanya untuk menemukan pintu; hanyalah itu. Kita tidaklah tertarik dengan detail ruangan; kita tidak akan hidup di dalamnya. Jadi satu-satunya ketertarikan adalah mengetahui di mana pintu dan bagaimana untuk pergi keluar. Kita telah berbicara tentang ruangan hanya agar pintu dapat diketahui - sehingga kita bisa tahu cara membukanya dan pergi keluar.

Ini adalah keseluruhan ketertarikan kita. Itulah sebabnya psikologi tidak dapat dikembangkan di India. Jika Engkau tidak tertarik di ruangan ini, Engkau tidak akan membuat peta ruangan; Engkau tidak akan mengukur setiap dinding dan setiap inci ruang. Engkau tidak peduli tentang hal ini. Engkau hanya tertarik di manakah pintu, di manakah jendela, sehingga Engkau dapat melompat keluar. Dan saat Engkau berada di luar Engkau akan melupakan ruangan sepenuhnya, karena kemudian engkau berada di bawah langit luas yang tak terbatas. Engkau bahkan tidak ingat bahwa ada ruangan dan engkau tinggal di dalam sebuah gua, sementara sepanjang waktu langit tanpa batas ada diatas - dan engkau bisa berpindah setiap saat. Engkau akan benar-benar melupakan ruangan. Jika engkau bisa pergi melampaui pikiran, apa yang terjadi? Pikiran akan tetap

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

sama, engkau tidaklah membuat berubah dalam pikiran, tetapi engkau melampaui itu dan semuanya berubah.

Kemudian Engkau dapat kembali ke kamar lagi jika engkau perlu, tetapi engkau akan menjadi orang yang berbeda. Keluar dan masuk ini akan membuat dirimu berbeda secara kualitas.

Seseorang manusia yang telah tinggal di sebuah ruangan, dan yang belum mengetahui seperti apa berada di luar, sesungguhnya bukanlah manusia: Dia hidup seperti kumbang, dia hidup seperti serangga. Ketika ia pergi keluar untuk melihat langit - langit terbuka - dan kepada matahari dan awan dan hamparan tak terbatas, Dia segera menjadi berbeda. Dampak dari yang tak terbatas ini membuat dia untuk pertama kalinya menjadi seorang manusia, sebuah kesadaran.

Sekarang ia bisa pindah ke ruangan lagi, tapi ia akan menjadi seseorang yang berbeda. Sekarang ruangan hanya bisa menjadi sesuatu yang digunakan. Ruangan itu sekarang tidak lagi sebuah penjara; ia bisa berpindah setiap saat. Kemudian ruangan menjadi sesuatu yang digunakan, sesuatu yang bermanfaat. Sebelumnya ia dipenjarakan di dalamnya; sekarang dia tidak dipenjara. Ia sekarang master, dan ia tahu langit di luar dan yang tak terbatas yang menunggunya. Dan bahkan ruangan ini sekarang adalah bagian dari yang tak terbatas, walaupun ruangan itu kecil, langit yang terbatas dan ruangan di dalam kamar adalah ruang, ruang yang sama yang berada di luar. Seseorang itu masuk lagi dan tinggal di ruangan, menggunakan ruangan, tapi sekarang ia tidak dipenjara di dalamnya. Ini adalah perubahan yang berkualitas.

Yang menjadi kepedulian timur adalah tentang bagaimana untuk melampaui pikiran dan kemudian menggunakannya. Tidak mengidentifikasi diri dengan pikiran - Itulah pesannya. Dan semua teknik meditasi berfokus hanya tentang bagaimana menemukan pintu, bagaimana menggunakan kunci, bagaimana untuk membuka pintu dan pergi keluar.

Kita akan membahas dua teknik hari ini. Yang pertama berkaitan dengan berhenti di tengah-tengah suatu aktivitas. Kita membahas tiga teknik untuk berhenti sebelumnya; sekarang tinggal satu.

Teknik yang keempat:

SEOLAH-OLAH SEDIKIT DEMI SEDIKIT ENKAU KEHILANGAN KEKUATAN ATAU PENGETAHUAN. SEKETIKA PADA SAAT KEHILANGAN, LAMPAUI.

Engkau dapat melakukannya dalam situasi yang sesungguhnya atau engkau bisa membayangkan sebuah situasi. Sebagai contoh: berbaringlah, rileks, dan rasakan seolah-olah tubuhmu akan mati. Tutup matamu; mulai rasakan bahwa engkau sedang sekarat. Segera engkau akan merasa bahwa tubuhmu menjadi berat. Bayangkan: "Aku sekarat, aku sekarat, aku sekarat. "Jika perasaan itu seperti asli, tubuh akan mulai

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

menjadi berat; Engkau akan merasa seolah-olah tubuhmu telah menjadi seperti timah. Engkau ingin menggerakkan tanganmu, tetapi engkau tidak bisa bergerak; tubuhmu telah menjadi begitu berat dan mati. Teruslah merasakan bahwa engkau sedang sekarat, sekarat, sekarat, sekarat, sekarat, dan ketika engkau merasa bahwa sekarang saat ini telah datang - hanya melompat dan engkau akan mati - lalu tiba-tiba lupakan tubuhmu dan lampau.

SEOLAH-OLAH SEDIKIT DEMI SEDIKIT ENKKAU KEHILANGAN KEKUATAN ATAU PENGETAHUAN. SEKETIKA PADA SAAT KEHILANGAN, LAMPAUI.

Bila engkau merasa bahwa tubuh sudah mati, apa yang sekarang dimaksud dengan melampau? Lihatlah tubuh. Hingga saat ini engkau merasa bahwa engkau sedang sekarat; sekarang tubuh telah menjadi sebuah beban yang mati. Lihatlah tubuh. Lupakan bahwa engkau sedang sekarat dan sekarang jadilah pengamat. Tubuh tergeletak mati dan engkau melihat hal itu. Di sana akan ada sebuah hal yang melampau. Engkau akan keluar dari pikiranmu, karena tubuh yang mati tidak membutuhkan pikiran.

Tubuh yang mati sangatlah rileks sehingga proses pikiran juga berhenti. Engkau berada di sana dan tubuh juga di sana, tetapi pikiran tidak ada. Ingat, pikiran dibutuhkan untuk hidup, bukan untuk kematian.

Jika tiba-tiba Engkau datang untuk mengetahui bahwa dalam satu jam engkau akan mati, apa yang akan engkau lakukan dalam satu jam itu? Satu jam tersisa, dan dapat dipastikan bahwa engkau akan mati setelah satu jam - persis setelah satu jam. Apa yang akan engkau lakukan? Proses berpikirmu akan menurun sepenuhnya karena seluruh proses berpikir berkenaan baik dengan masa lalu atau masa depan.

Engkau berencana untuk membeli sebuah rumah atau untuk membeli sebuah mobil, atau engkau berencana untuk menikahi seseorang atau bercerai dengan seseorang. Engkau berpikir banyak hal, dan mereka terus menerus ada dalam pik di pikiranmu. Sekarang, hanya lagi satu jam, tidak ada artinya pernikahan dan tidak ada artinya perceraian. Sekarang Engkau dapat meninggalkan semua perencanaan kepada orang lain, yang akan hidup. Dengan kematian perencanaan berhenti, dengan kematian kekhawatiran berhenti, karena setiap kekhawatiran berorientasi pada kehidupan.

Engkau harus hidup besok; itu sebabnya ada kekhawatiran. Jadi semua orang yang telah mengajarkan meditasi kepada dunia selalu mengatakan: jangan berpikir tentang esok. Yesus berkata kepada murid-murid-Nya, "Jangan berpikir tentang esok hari," karena jika engkau berpikir tentang esok hari, engkau tidak bisa masuk ke dalam meditasi. Kemudian engkau berpindah ke dalam kekhawatiran. Tapi kita sangat gemar akan kekhawatiran bahwa kita tidak hanya memikirkan hari esok, kita berpikir tentang kehidupan lainnya. Sehingga Kita tidak hanya berencana untuk kehidupan ini, kita juga berencana untuk kehidupan yang lainnya, juga setelah mati.

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

Suatu hari Aku sedang melewati sebuah jalan dan seseorang memberiku sebuah pamflet. Sebuah rumah yang sangat indah yang digambar pada sampul dan sebuah taman yang sangat indah. Itu sangatlah indah – keindahan ilahi. Dan dalam huruf yang sangat besar adalah pertanyaan: "Apakah Engkau ingin rumah yang indah seperti itu dan seperti taman yang indah seperti itu? Dan dengan tanpa harga, tanpa biaya apapun – di dapatkan dengan gratis? "Aku membaliknya. Rumah itu bukanlah di bumi ini. Itu sebuah pamflet Kristen, dan di sana terbaca, "Jika engkau ingin sebuah rumah yang indah seperti itu dan dengan sebuah taman yang indah seperti itu, percayalah pada Yesus. Mereka yang percaya kepada-Nya akan mendapatkan rumah tersebut secara gratis (bebas biaya) di Kerajaan Allah."

Pikiran terus menerus tidak hanya memikirkan tentang besok, tapi juga memikirkan setelah kematian, mengatur dan membuat reservasi untuk akhirat. Pikiran seperti itu tidak bisa menjadi pikiran yang religius. Sebuah pikiran yang religius tidaklah bisa memikirkan tentang esok. Jadi orang-orang yang memikirkan akhirat adalah Terus menerus khawatir tentang apakah Tuhan akan bersikap baik dengan mereka atau tidak. Churchill sedang sekarat dan seseorang bertanya kepadanya, "Apakah engkau siap untuk bertemu Bapa yang ada di surga? "Churchill mengatakan," Itu bukanlah kekhawatiranku. Aku terus-menerus khawatir apakah Bapa Ilahi siap untuk bertemu denganku. "

Tapi apakah seseorang terus menerus khawatir tentang masa depan. Buddha berkata, "Tidak ada surga dan tidak ada kehidupan setelah kematian. "Dan dia berkata," Tidak ada jiwa, dan kematianmu akan total dan lengkap; tidak ada apapun yang akan bertahan hidup. "Orang-orang mengira Dia adalah seorang Atheis.

Buddha tidaklah Atheis, Ia hanya mencoba untuk menciptakan sebuah situasi di mana engkau bisa melupakan hari esok dan bisa tetap di saat ini, di sini dan sekarang. Kemudian meditasi akan mengikuti dengan sangat mudah. Jadi, jika engkau berpikir tentang kematian - bukan kematian yang akan datang, atau yang akan datang kemudian - jatuh di atas tanah dan berbaring mati. Rileks dan merasa, "Saya mati, aku mati, aku mati." Dan tidak hanya memikirkannya, rasakan hal itu dalam setiap anggota tubuh, di setiap serat tubuh. biarkan kematian merayap ke dalam . Ini adalah salah satu dari meditasi yang paling indah. Ketika engkau merasa bahwa tubuh adalah bobot mati dan engkau tidak bisa menggerakkan tanganmu, engkau tidak dapat memindahkan kepalamu dan segala sesuatu telah menjadi mati, tiba-tiba melihat pada tubuhmu sendiri.

Pikiran tidak akan ada disana. Engkau bisa melihat! Engkau akan ada di sana; kesadaran akan ada di sana. Lihatlah tubuhmu – itu tidak akan terlihat seperti milikmu, itu hanya sebuah tubuh. Jarak antara dirimu dan tubuh akan menjadi jelas . Tidak akan ada jembatan. Tubuh terbaring mati dan engkau berada di sana berdiri sebagai seorang saksi, tidak di dalamnya - TIDAK di dalamnya!

Ingatlah, perasaan bahwa dirimu berada di dalam tubuh adalah karena pikiran. Perasaan ini bahwa dirimu berada di dalam tubuh adalah karena PIKIRAN! Jika pikiran tidak ada

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

disana, jika hal itu tidak ada, engkau tidak akan mengatakan dirimu berada di dalam tubuh atau keluar dari tubuh. Engkau hanya akan berada di sana, tidak ada di dalam atau di keluar. "Dalam" dan "luar" keduanya adalah hubungan relatif yang terkait dengan pikiran. Sungguh, engkau akan berada di sana menyaksikan.

Ini adalah hal yang melampaui (transendensi). Engkau bisa melakukannya dengan berbagai cara. Terkadang hal ini adalah mungkin dalam situasi yang sebenarnya ... Engkau sakit dan engkau merasakan bahwa tidaklah ada harapan, engkau akan mati. Ini adalah situasi yang sangat berguna. Gunakan ini untuk meditasi. Engkau bisa mencobanya dengan cara lain juga. Misalkan engkau sedikit demi sedikit kehilangan kekuatan. Berbaringlah dan rasakan seolah-olah seluruh keberadaan (semesta) mengisap kekuatanmu keluar. Engkau sedang dihisap dari mana-mana – kekuatanmu sedang tersedot. Segera engkau akan menjadi impoten, benar-benar tanpa kekuatan. Energimu mengalir keluar, dibawa keluar. Segera saja tidak ada apapun yang akan tersisa di dalam. Begitulah kehidupan: Engkau sedang tersedot keluar, segala sesuatu yang ada di sekitarmu sedang mengisap dirimu keluar. Suatu hari engkau hanya akan menjadi sel mati; semuanya telah tersedot keluar. hidup akan melayang keluar dari dirimu, dan hanya tubuh yang mati yang akan tetap disana.

Bahkan saat ini engkau bisa melakukannya. Bayangkan hal ini: berbaring dan rasakan bahwa energi sedang disedot keluar. Dalam beberapa hari engkau akan memiliki kemampuan alamiah untuk mengetahui tentang bagaimana energi keluar. Dan ketika engkau merasakan bahwa semuanya telah berpindah keluar, tidak ada apapun sekarang yang tersisa didalam dirimu, LAMPAUI: SEKETIKA PADA SAAT KEHILANGAN, LAMPAUI. Ketika lompatan energi yang terakhir meninggalkan dirimu, lampau. Menjadi pengamat; hanyalah menjadi saksi. Ini adalah alam semesta dan ini adalah tubuh, keduanya, bukanlah dirimu. Engkau melihat fenomena tersebut. Hal yang melampaui ini akan membawa engkau keluar dari pikiran.

Ini adalah kuncinya. Dan engkau dapat melakukannya dengan berbagai cara, apapun yang engkau sukai. Sebagai contoh, kita berbicara tentang berlari keliling. Buat dirimu letih; teruslah berlari dan berlari dan berlari. Janganlah berhenti sendiri, biarkan tubuh jatuh. Ketika setiap urat kelelahan, engkau akan terjatuh. Ketika engkau jatuh ke bawah, jadilah sadar. Hanya memandang dan melihat bahwa tubuh terjatuh. Kadang-kadang sebuah hal yang sangat ajaib terjadi. Engkau tetap berdiri dan tubuh telah jatuh ke bawah, dan engkau dapat melihat hal itu. Engkau dapat melihat, karena hanya tubuh telah terjatuh dan engkau masih berdiri. Tidaklah terjatuh bersama tubuh. Berkeliaran di sekitar, berlari, menari, buat tubuh menjadi letih - tapi ingatlah, engkau janganlah berbaring. Maka kesadaran di dalam juga bergerak dengan tubuh dan berbaring.

Engkau janganlah sengaja berbaring, engkau hanya terus melakukan hal itu sampai tubuh terjatuh dengan sendirinya. Kemudian tubuh terjatuh seperti bobot yang mati. Segera, engkau merasakan tubuh terjatuh dan engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Buka matamu, waspadalah jangan lewatkan titiknya. Jadilah waspada dan lihatlah apa

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

yang terjadi. Engkau mungkin masih berdiri, dan tubuh telah terjatuh ke bawah. Dan setelah engkau mengetahui itu, engkau tidak akan pernah bisa melupakan bahwa engkau berbeda dari tubuh. Keadaan yang "berdiri diluar" adalah arti sebenarnya dari kata bahasa Inggris 'ecstasy'. Ekstasi berarti berdiri diluar. Dan begitu engkau bisa merasakan bahwa engkau berada di luar tubuh, tidaklah ada pikiran di saat itu, karena pikiran adalah jembatan yang memberikanmu perasaan bahwa engkau berada di dalam tubuh.

Jika engkau berada di luar tubuh untuk suatu saat (momen), tidak akan ada pikiran pada saat itu. Ini adalah hal yang melampaui (transendensi). Kemudian engkau dapat berpindah ke dalam tubuh, maka engkau dapat berpindah ke dalam pikiran, tapi sekarang engkau tidaklah bisa melupakan pengalaman tersebut. Pengalaman yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keberadaanmu; hal itu akan selalu ada. Terus lakukan itu setiap hari, dan banyak hal yang terjadi melalui suatu proses yang sederhana.

Barat selalu khawatir tentang bagaimana mengatasi pikiran, dan mereka mencoba untuk menemukan banyak cara. Tapi tetap, tidak ada yang berhasil atau tampaknya akan berhasil. Semuanya menjadi mode dan kemudian mati. Sekarang psikoanalisis adalah gerakan yang mati. Gerakan-gerakan yang baru ada disana - kelompok pertemuan, kelompok psikologi, psikologi tindakan dan banyak hal lainnya - tapi seperti mode mereka datang dan pergi. Mengapa? Karena di dalam pikiran, paling banyak engkau hanya dapat melakukan pengaturan. Mereka akan terganggu lagi dan lagi. Membuat pengaturan dengan pikiran adalah membuat rumah di atas pasir, atau membuat rumah dari kartu remi. Rumah itu selalu goyah, dan ketakutan selalu ada bahwa sekarang itu ada. Setiap saat rumah itu mungkin tidak ada, hancur.

Melampaui pikiran adalah satu-satunya cara untuk menjadi bahagia di dalam (bathin) dan sehat, untuk menjadi utuh. Kemudian engkau dapat berpindah ke dalam pikiran dan menggunakan pikiran, tetapi pikiran menjadi alat/instrumen dan engkau tidaklah teridentifikasi dengan itu. Jadi dua hal. Entah engkau teridentifikasi dengan pikiran - Ini adalah penyakit untuk tantra - atau engkau tidak teridentifikasi dengan pikiran. Maka engkau menggunakannya sebagai alat/instrumen, dan maka engkau sehat dan utuh.

Teknik kelima adalah sangat sederhana di satu sisi dan yang paling sulit di sisi yang lain, dan itu hanyalah dua kata. Teknik kelima mengatakan, BHAKTI membebaskan.

Hanya dua kata: BHAKTI membebaskan. Ini benar-benar hanya satu kata, karena kebebasan adalah konsekuensi dari bhakti. Apa yang dimaksud dengan bhakti? Dalam VIGYANA Bhairava TANTRA, ada dua jenis teknik. Yang satu adalah untuk orang-orang yang berorientasi intelektual, berorientasi ilmiah, dan yang lain adalah untuk orang-orang yang berorientasi pada hati, berorientasi pada emosi, berorientasi puitis. Dan hanya ada dua jenis pikiran: pikiran ilmiah dan pikiran puitis - dan ini adalah kutub yang terpisah. Kedua kutub ini tidak bertemu di manapun, dan mereka tidak bisa bertemu. Kadang-kadang mereka berjalan secara bersamaan, tapi tetap saja, tidaklah ada pertemuan.

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

Kadang-kadang terjadi dalam satu individu bahwa ia adalah seorang penyair dan ilmuwan. Jarang, tetapi kadang-kadang terjadi bahwa ia adalah keduanya sebagai seorang penyair dan ilmuwan. Kemudian ia memiliki kepribadian yang terpisah. Dia benar-benar dua orang, bukan satu. Ketika dia seorang penyair, dia lupa ilmuwan sama sekali; jika tidak, ilmuwan akan mengacaukan. Dan ketika dia seorang ilmuwan, ia harus melupakan penyair sepenuhnya dan pindah ke dunia lain dengan pengaturan yang lain dari konsep - ide, logika, alasan, matematika. Ketika ia pindah ke dunia puisi, matematika tidak lagi disana— musikhlah yang disana.

Konsep tidak lagi disana: kata-kata ada disana - tapi cair, tidak padat. Satu kata mengalir ke yang lain, dan satu kata bisa berarti banyak hal atau mungkin tidak berarti apa-apa. Tata bahasa hilang; hanya ritme yang tetap ada. Ini adalah dunia yang berbeda. Pikirkan dan perasaan - ini adalah dua jenis, tipe dasar. Teknik pertama yang Aku ajarkan adalah untuk seorang pemikir ilmiah. Teknik kedua, BHAKTI membebaskan, adalah untuk tipe perasaan. Ingatlah untuk mengetahui tipe dirimu. Dan tidak ada tipe yang lebih tinggi atau lebih rendah. Jangan berpikir bahwa tipe intelektual adalah lebih tinggi atau tipe perasaan yang lebih tinggi - tidak! Mereka hanyalah tipe. Tidaklah ada yang lebih tinggi atau lebih rendah. Jadi hanya berpikir secara nyata tipe apakah dirimu.

Teknik kedua ini adalah untuk tipe perasaan. Mengapa? Karena bhakti adalah menuju ke pihak yang lain dan bhakti adalah sesuatu hal yang buta. Dalam bhakti pihak lain menjadi lebih penting daripada dirimu. Bhakti adalah kepercayaan penuh. Orang Intelektual tidaklah bisa mempercayai siapa pun; ia hanya bisa mengkritik. Dia tidak bisa percaya penuh. Dia bisa ragu, tapi ia tidak bisa percaya penuh. Dan jika terkadang beberapa intelektual menjadi percaya penuh, kepercayaannya itu tidak pernah asli/otentik. Pertama dia mencoba untuk meyakinkan dirinya sendiri tentang kepercayaannya; hal itu tidak pernah asli/otentik. Dia menemukan bukti, argumen, dan ketika dia puas bahwa argumen membantu, bukti membantu, kemudian dia percaya penuh. Tapi dia telah kehilangan intinya, karena kepercayaan tidaklah argumentatif dan kepercayaan penuh tidaklah didasarkan pada bukti-bukti. Jika bukti-bukti itu ada disana, maka tidaklah memerlukan kepercayaan penuh.

Engkau tidak percaya pada matahari, engkau tidak percaya pada langit - Engkau mengetahuinya. Bagaimana engkau bisa percaya pada matahari terbit? Jika seseorang bertanya apa yang engkau percayai tentang matahari terbit, engkau tidak harus mengatakan, "Aku percaya pada hal itu. Aku sangat percaya." Engkau mengatakan, "Matahari sedang terbit dan aku tahu itu. "Tidak ada pertanyaan tentang percaya atau tidak percaya. Apakah ada seseorang yang tidak percaya pada matahari? Tidak ada seorangpun . Kepercayaan penuh berarti sebuah lompatan ke suatu hal yang tidak diketahui tanpa bukti apapun.

Ini adalah sulit. Sulit untuk tipe intelektual, karena semua hal menjadi konyol, bodoh. bukti pertama haruslah ada. Jika engkau mengatakan, "Ada Tuhan. Pasrahkan dirimu kepada Tuhan, " pertama Tuhan harus dibuktikan Tetapi kemudian Tuhan menjadi sebuah

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

teorema - . Tentu saja terbukti, tapi tidak berguna. Tuhan haruslah tetap tidak terbukti; jika tidak, dia tidak ada gunanya, oleh karena itu kepercayaan penuh tidaklah berarti. Jika engkau percaya pada Tuhan yang terbukti, maka Tuhanmu hanyalah sebuah teorema geometri. Tidaklah ada yang percaya pada teorema Euclid - tidaklah perlu, mereka bisa dibuktikan. Hal apapun yang bisa dibuktikan tidak dapat dijadikan dasar kepercayaan. Salah satu orang suci Kristen yang paling misterius, Tertullian, mengatakan, "Saya percaya pada Tuhan karena ia tidak masuk akal." Itu benar. Itu adalah sikap dari tipe perasaan. Dia mengatakan, " Karena dia tidak dapat dibuktikan, itulah sebabnya aku percaya padanya. "Pernyataan ini tidak logis, tidak rasional, karena pernyataan logis haruslah seperti ini: "Ini adalah bukti dari Tuhan, karena itu saya percaya padanya. "Dan dia berkata, " Karena tidak ada bukti, dan tidak ada argumen yang dapat membuktikan bahwa Tuhan ada, oleh karena itu aku percaya padanya. "

Dan dia di jalan yang benar, karena kepercayaan penuh berarti sebuah lompatan ke sesuatu hal yang tidak diketahui tanpa alasan apapun. Hanya tipe perasaan yang bisa melakukan itu. Lupakan bhakti, pertama pahami cinta; maka engkau akan mampu memahami bhakti. Engkau jatuh cinta. Mengapa kita mengatakan "jatuh cinta"? Tidak ada yang jatuh - hanya kepalamu. Apakah yang jatuh cinta melainkan kepalamu? Engkau jatuh dari kepala. Itulah sebabnya kita mengatakan "jatuh cinta" - karena bahasa yang dibuat oleh tipe intelektual. Bagi mereka cinta kegilaan, cinta adalah kegilaan. Seseorang telah jatuh cinta. Artinya, sekarang engkau dapat mengharapkan sesuatu dari dia ... sekarang dia gila, sekarang tidak ada alasan yang akan membantu, engkau tidak bisa menggunakan alasan dengannya. Dapatkah engkau menggunakan alasan dengan seseorang yang sedang jatuh cinta? Orang-orang mencoba. Orang-orang mencoba, tapi tidak ada apapun yang bisa dibuktikan. Engkau telah jatuh cinta dengan seseorang. Semua orang mengatakan, "Orang itu tidaklah berharga," atau "engkau memasuki daerah berbahaya," atau "Engkau membuktikan bahwa dirimu bodoh, engkau bisa menemukan pasangan yang lebih baik "Tetapi tidak ada apapun yang akan membantu, tidak ada alasan apapun yang akan membantu. Engkau sedang jatuh cinta.. - sekarang alasan tidaklah berguna. Cinta memiliki alasannya sendiri. Kita mengatakan "jatuh cinta." Itu berarti sekarang perilakumu akan menjadi tidak rasional.

Lihatlah sepasang kekasih, perilaku mereka, komunikasi mereka. Hal ini menjadi tidak rasional. Mereka mulai menggunakan gaya bahasa bayi. Mengapa? Bahkan seorang ilmuwan besar, ketika ia jatuh cinta, akan menggunakan gaya bahasa bayi. Mengapa tidak menggunakan bahasa yang sangat berkembang, bahasa teknologi? Mengapa menggunakan gaya bicara bayi ? Karena bahasa teknologi tinggi tidaklah ada gunanya. Salah satu temanku menikah dengan seorang gadis. Gadis itu orang Ceko Slowakia. Dia tahu sedikit Bahasa Inggris, bagaimanapun, dan orang ini tahu sedikit bahasa Ceko Slowakia; mereka menikah. Dia adalah seorang yang berpendidikan tinggi, seorang profesor di universitas, dan gadis itu juga seorang profesor. Tapi orang itu berkata kepadaku - Aku tinggal dengan dia - "Ini sangat sulit karena aku tahu hanya bahasa teknologi Ceko, terminologi teknologi, dan dia juga hanya tahu bahasa teknologi Inggris, sehingga kita tidak bisa menggunakan gaya bahasa bayi. Sehingga hal ini sangatlah

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

aneh. Cinta kita terasa hanya di suatu permukaan; hal itu tidak bisa menjadi dalam. Bahasa menjadi penghalang. Aku bisa berbicara sebagai seorang profesor – sepanjang bidang (subjek) yang terkait denganku, aku bisa berbicara tentang hal itu -, dan dia bisa bicara tentang bidangnya (subjek). Tetapi cinta bukanlah bidang/subjek kita. "

Jadi, mengapa engkau jatuh ke dalam gaya bicara bayi? Karena itu adalah pengalaman cinta pertamamu, dengan Ibumu. Kata-kata yang engkau ucapkan pertama adalah kata-kata cinta. Mereka tidak berorientasi kepada kepala (otak), mereka datang dari hati; mereka adalah kepunyaan perasaan. Mereka memiliki kualitas yang berbeda. Jadi bahkan ketika engkau memiliki bahasa yang sangat maju, ketika engkau mencintai engkau akan jatuh lagi -engkau jatuh lagi kedalam gaya bicara bayi. Kata-kata itu berbeda. Kata-kata itu bukanlah kepunyaan dari golongan pikiran; kata-kata itu adalah kepunyaan hati. Kata-kata tersebut mungkin tidak begitu ekspresif, tidak begitu berarti. Tetapi, kata-kata tersebut lebih ekspresif dan lebih bermakna - tetapi maknanya adalah dari dimensi yang sangat berbeda.

Hanya jika engkau begitu dalam di dalam cinta akan engkau akan terdiam. Kemudian engkau tidak dapat berbicara dengan kekasihmu, atau Engkau dapat berbicara hanya sambil lalu, tapi benar-benar, tidaklah ada pembicaraan. Jika cinta masuk lebih dalam, kata-kata menjadi tidak berguna; Engkau tetap diam. Jika engkau tidak bisa tetap diam dengan kekasihmu, ketahuilah tidak ada cinta disana - karena sangatlah sulit untuk hidup di dalam diam/keheningan dengan seseorang yang engkau tidak cintai. Dengan orang asing engkau segera memulai pembicaraan. Ketika engkau naik kereta api atau bus , engkau segera mulai berbicara, karena duduk di sisi orang asing dengan diam sangatlah sulit, canggung. Tidaklah ada jembatan lain, jadi kecuali engkau membuat jembatan bahasa maka saat itu tidak terjembatani.

Tidaklah ada jembatan di dalam (batin) yang memungkinkan dengan orang asing itu. Engkau tertutup di dalam dirimu dan dia tertutup dalam dirinya, dan dua tanah berpagar hanyalah berdampingan. Ada rasa takut bertabrakan dan bahaya, sehingga engkau menciptakan sebuah jembatan. Engkau mulai berbicara tentang cuaca atau tentang apa pun, omong kosong apapun yang memberikan perasaan bahwa engkau dijembatani dan engkau berkomunikasi. Dua pecinta akan terdiam, dan ketika sepasang kekasih mulai berbicara lagi, engkau dapat mengetahui dengan baik bahwa cinta telah menghilang; mereka telah menjadi orang asing. Jadi pergi dan lihatlah ... Istri dan suami, setiap kali mereka sendiri, mereka akan berbicara tentang apapun. Dan mereka berdua tahu, mereka berdua menyadari bahwa tidak ada perlunya untuk berbicara, tetapi sangatlah sulit untuk tetap diam.

Jadi apapun, setiap hal yang remeh bisa dilakukan, tapi berbicaralah sehingga engkau dapat merasakan bahwa disana ada komunikasi. Tetapi dua kekasih akan terdiam. Bahasa akan hilang karena bahasa adalah bagian dari alasan. Pertama bahasa akan menjadi pembicaraan bayi, dan kemudian ini akan hilang. Kemudian mereka akan berkomunikasi dalam hening (diam). Apakah komunikasi mereka? Ini tidaklah masuk akal

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

(rasional). Mereka merasa selaras dengan dimensi yang berbeda dari keberadaan (kehidupan), dan mereka merasa bahagia di dalam keselarasan tersebut. Dan jika engkau meminta mereka untuk membuktikan apakah kebahagiaan mereka, mereka tidaklah bisa membuktikannya.

Tidak ada kekasih yang mampu membuktikan sampai sekarang mengapa ia berbahagia dalam cinta. Mengapa? Karena cinta menyiratkan banyak penderitaan. Tetap saja, Para pecinta itu berbahagia. Cinta memiliki penderitaan yang mendalam, karena ketika engkau menjadi satu dengan seseorang itu selalu sulit. Dua pikiran menjadi salah satu ... itu tidak hanya dua tubuh menjadi satu. Itulah perbedaan antara seks dan cinta. Jika hanya dua tubuh menjadi satu, itu tidak terlalu sulit dan tidak ada penderitaan. Itu adalah salah hal yang paling mudah; binatangpun dapat melakukannya. Hal itu mudah. Tapi ketika dua orang sedang jatuh cinta itu sangatlah sulit, karena dua pikiran haruslah larut, melebur, dua pikiran haruslah lenyap (tidak hadir). Hanya dengan itu kemudian ruang tercipta, dan cinta dapat berbunga. Tidak ada seorangpun beralasan tentang cinta; tidak ada seorangpun yang dapat membuktikan bahwa cinta yang memberikan kebahagiaan. Bahkan tidak ada seorangpun yang dapat membuktikan bahwa cinta itu ada. Dan di sana ada ilmuwan, penganut aliran mengenai perilaku (*behavioris*), pengikut Watson dan Skinner, yang mengatakan cinta hanyalah ilusi.

Tidak ada cinta; engkau hanya menghayal (berilusi). Engkau merasa bahwa engkau sedang jatuh cinta, tetapi tidak ada cinta, engkau hanya bermimpi. Dan tidak ada yang dapat membuktikan bahwa mereka salah. Mereka mengatakan bahwa cinta hanyalah halusinasi, pengalaman psikodelik. Tidak ada yang nyata, hanyalah kimiawi tubuh yang mempengaruhi, hanyaah hormon, bahan kimia, mempengaruhi perilakumu dan memberikan kebahagiaan palsu untukmu. Tidak ada yang bisa membuktikan bahwa mereka salah. Tapi inilah keajaibannya, bahkan seorang Watson akan jatuh cinta. Bahkan seorang Watson akan jatuh cinta, padahal ia mengetahui dengan baik bahwa cinta itu hanyalah permasalahan reaksi kimia. Dan bahkan Seorang Watson akan bahagia. Tetapi cinta tidak dapat dibuktikan, begitu juga bathin (di dalam) dan subjektif. Apa yang terjadi dalam cinta? Pihak lain menjadi penting - lebih penting daripada dirimu sendiri. Dirimu menjadi pinggiran dan ia yang engkau cintai menjadi pusat.

Logika selalu tetap berpusat pada diri sendiri (egois), pikiran selalu tetap egosentris: Aku adalah pusat dan semuanya hanyalah mengelilingi di sekitarku- bagiku, tapi aku adalah pusatnya. Ini adalah bagaimana alasan bekerja. Jika engkau bergerak dengan alasan terlalu banyak, engkau akan sampai pada kesimpulan dimana Berkeley telah tiba. Ia mengatakan, "Hanya akulah yang ada, segala sesuatu yang lain hanyalah sebuah ide di dalam pikiran. Bagaimana aku bisa membuktikan bahwa engkau berada di sana, duduk di sana dihadapanku? Bagaimana aku bisa membuktikan dengan beralasan, dengan rasional, bahwa engkau benar-benar ada? Engkau mungkin hanyalah mimpi. Aku mungkin hanya bermimpi dan berbicara; engkau mungkin tidak ada sama sekali. Bagaimana aku bisa membuktikan kepada diriku sendiri bahwa engkau benar-benar berada di sana? Saya bisa, tentu saja, menyentuhmu, tapi aku bisa menyentuh dirimu

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

bahkan dalam sebuah mimpi.

Dan bahkan dalam sebuah mimpi aku merasakan itu ketika aku menyentuh seseorang. Aku bisa memukulmu dan engkau akan berteriak, tetapi bahkan dalam mimpi, jika aku memukul, seseorang sosok dalam impian pun berteriak. Jadi bagaimana aku bisa membedakan bahwa audiensku di sini, sekarang, bukanlah mimpi tapi kenyataan? Ini mungkin hanya sebuah sebuah fiksi."

Pergilah ke rumah sakit jiwa, dan engkau akan menemukan orang-orang duduk berbicara sendirian. Kepada siapa mereka berbicara? Aku mungkin saja berbicara tidak kepada seorangpun. Bagaimana aku bisa membuktikan secara rasional bahwa engkau benar-benar di sini? Jadi, jika alasan sampai ke titik ekstrim, ekstrim yang sangat logis, maka hanya aku yang tetap ada dan segala sesuatu yang lainnya menjadi mimpi. Ini adalah bagaimana alasan bekerja.

Jalan hati (rasa) justru sebaliknya. Aku menjadi misteri dan engkau - engkau, sebagai pihak lain, yang terkasih - menjadi nyata. Jika engkau berpindah ke titik yang paling ekstrim, maka hal itu akan menjadi Bhakti (Pengabdian suci) . Jika cintamu sampai ke sesuatu titik ekstrim yang di mana engkau melupakan sepenuhnya dirimu, engkau tidak memiliki gagasan dan pemikiran tentang dirimu sendiri dan hanyalah pihak lain yang tersisa, itu adalah bhakti (pengabdian suci). Cinta bisa menjadi bhakti (pengabdian suci) . Cinta adalah langkah pertama; hanya dengan itu kemudian bhakti muncul dan mekar. Tapi untuk kita bahkan cinta adalah suatu realitas yang jauh, seks adalah satu-satunya hal yang nyata. Cinta memiliki dua kemungkinan: apakah ia jatuh ke seks dan menjadi hal fisik, atau naik ke bhakti (pengabdian suci) dan menjadi sesuatu dari rohani dan illahi. Cinta hanya berada diantaranya. Tepat di bawahnya adalah jurang seks, dan di atasnya adalah langit terbuka - langit tak terbatas dari bhakti (pengabdian suci). Jika cintamu tumbuh lebih dalam, pihak lain menjadi lebih dan lebih penting - begitu pentingnya sehingga engkau mulai memanggil pihak lain itu adalah Tuhanmu.

Itulah sebabnya Meera terus menerus memanggil Krishna, Tuhan. Tidak ada yang bisa melihat Krishna, dan Meera tidak dapat membuktikan bahwa Krishna ada, tapi dia tidak tertarik untuk membuktikannya sama sekali. Dia telah membuat suatu titik, Krishna, sebagai obyek cintanya. Dan ingat, apakah engkau membuat orang yang nyata sebagai objek cintamu atau apakah itu hanya imajinasimu, hal itu tidak ada bedanya, karena seluruh transformasi datang melalui bhakti (pengabdian suci), bukan melalui yang dicintai - ingatlah ini. Krishna mungkin tidak ada sama sekali; hal itu tidaklah relevan. Untuk sang pecinta, hal itu tidak relevan.

Untuk Radha, Krishna ada dalam kenyataan. Untuk Meera, Krishna tidaklah ada dalam kenyataan. Itulah mengapa Meera adalah pemuja (bhakti) yang lebih besar daripada Radha. Dan bahkan Radha akan menjadi cemburu dengan Meera, karena untuk Radha, orang yang sebenarnya ada di sana. Bukanlah hal yang sangat sulit untuk merasakan realitas Krishna ketika ia hadir. Tapi ketika Krishna tidak lagi ada disana, Meera sendiri

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

hidup dalam kamar dan berbicara dengan Krishna, dan hidup untuk dia yang tidak ada di manapun juga. Baginya, dia adalah segalanya dan semuanya. Dia tidak bisa membuktikannya; itu tidak masuk akal (rasional). Tetapi ia mengambil lompatan dan ia menjadi berubah. Bhaktinya (pengabdian suci) membebaskannya.

Aku ingin menekankan fakta bahwa itu bukannya sebuah pertanyaan apakah Krishna ada disana atau tidak. Bukanlah hal itu! Perasaan bahwa Krishna adalah ada disana, perasaan cinta sepenuhnya, penyerahan diri sepenuhnya ini, kehilangan diri ini menjadi seseorang yang mungkin atau mungkin tidak, KEHILANGAN ini sendiri adalah transformasi. Seketika seseorang dimurnikan - benar-benar murni - karena ketika ego tidak di sana engkau tidaklah bisa menjadi tidak murni dengan cara apapun.

Karena ego adalah benih dari semua yang tidak murni. Perasaan ego adalah akar dari semua kegilaan. Bagi dunia perasaan, bagi dunia dari Bhakta (pemuja), ego adalah penyakit. Ego meleleh, dan hal itu larut hanya dalam satu cara; tidak ada cara lain. Hanya ada satu cara: pihak lain menjadi begitu penting, sangat berarti, sehingga seketika itu engkau memudar dan lenyap. Suatu hari engkau tidak lagi ada; hanya kesadaran dari yang engkau cintai yang tersisa.

Dan ketika engkau tidak lagi ada, pihak lain juga bukan pihak lain, karena ia hanya menjadi pihak lain ketika engkau berada di sana. Ketika "Aku" menghilang, "Engkau" juga menghilang. Di dalam Cinta engkau mengambil langkah pertama - pihak lain menjadi penting. Engkau tetap, tapi untuk saat-saat tertentu terjadi kemungkinan sebuah puncak ketika engkau tidak ada. Itu adalah puncak cinta yang langka, tapi biasanya engkau tetap ada dan sang kekasih juga ada disana. Ketika kekasih menjadi lebih penting daripada dirimu, engkau bisa mati untuk dia (laki-laki atau dia perempuan). Jika engkau bisa mati untuk seseorang, disana ada cinta. Sang kekasih telah menjadi makna (arti) dari hidupmu.

Hanya jika engkau berani mati untuk seseorang, engkau berani hidup untuk seseorang. Jika engkau tidak berani mati untuk seseorang, engkau tidak berani hidup untuk seseorang. Hidup memperoleh arti hanya melalui kematian. Dalam cinta, sang kekasih telah menjadi penting, tetapi engkau masih ada. Dalam beberapa puncak yang lebih tinggi dari komunikasi engkau mungkin menghilang, tapi engkau akan kembali; hal ini hanya akan untuk sesaat. Jadi pecinta memiliki pandangan sekilas dari bhakti (pengabdian suci). Itulah sebabnya di India sang pecinta biasanya memanggil kekasihnya adalah Tuhannya.

Hanya di puncaklah pihak lain (sang kekasih) menjadi ilahi, dan yang lain menjadi ilahi hanya ketika engkau menjadi tidak ada. Hal itu bisa tumbuh. Dan jika engkau membuat hal itu sebagai sebuah SADHANA - praktek spiritual - jika engkau menjadikannya sebagai pencarian kedalam (bathin), jika engkau tidak hanya menikmati cinta tetapi mengubah dirimu sendiri melalui cinta, maka hal itu menjadi bhakti (pengabdian suci).

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

Dalam bhakti (pengabdian suci) engkau memasrahkan/menyerahkan dirimu sepenuhnya. Dan penyerahan diri bisa pada Tuhan yang mungkin tidak berada di langit atau dilangit, atau kepada seorang Guru (master) yang mungkin belum tercerahkan atau sudah, atau kepada kekasih yang mungkin tidak berharga atau berharga – hal itu tidaklah relevan. Jika engkau bisa mengizinkan dirimu untuk larut bagi yang lain, engkau akan berubah.

Bhakti (pengabdian suci) membebaskan. Itulah mengapa kita memiliki sekilas kebebasan hanya dalam cinta. Ketika engkau sedang dalam cinta, engkau memiliki kebebasan halus. Hal itu bersifat paradoks (berlawanan) karena orang lain akan melihat bahwa engkau telah menjadi seorang budak. Jika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang, orang di sekitar Anda akan berpikir bahwa engkau berdua telah menjadi budak satu sama lain. Tetapi engkau akan memiliki sekilas kebebasan. Cinta adalah kebebasan. Mengapa? Karena ego adalah perbudakan; tidak ada perbudakan lainnya. Engkau mungkin saja berada di penjara dan engkau tidak dapat melarikan diri. Jika kekasihmu datang ke penjara, penjara menghilang pada saat itu. Dinding penjara itu masih disana, tetapi mereka tidaklah memenjarakanmu. Sekarang engkau bisa melupakan dinding-dinding penjara itu sepenuhnya. Engkau bisa larut ke dalam satu sama lain dan engkau bisa menjadi langit bagi satu sama lain yang di mana engkau bisa terbang. Penjara telah lenyap; hal itu tidak lagi disana dan engkau mungkin berada di bawah langit terbuka tanpa cinta, benar-benar bebas, tidak terikat, tetapi engkau berada di sebuah penjara karena engkau tidak bisa terbang kemanapun. Langit yang tanpa cinta ini tidak akan bisa melakukannya.

Burung terbang di langit itu, tetapi engkau tidak bisa. Engkau memerlukan langit yang berbeda - langit kesadaran. Hanya sang kekasih yang dapat memberikanmu langit itu, rasa pertama dari hal itu. Ketika sang kekasih terbuka untukmu dan engkau masuk ke dalamnya, engkau bisa terbang. Cinta adalah kebebasan, tapi tidak sepenuhnya. Jika cinta menjadi bhakti (pengabdian suci), maka hal itu menjadi kebebasan total. Ini berarti menyerahkan dirimu sepenuhnya. Jadi mereka yang merupakan tipe perasaan, sutra ini untuk mereka: BHAKTI membebaskan.

Misalnya Ramakrishna ... Jika engkau melihat Ramakrishna engkau akan berpikir bahwa ia hanyalah seorang budak dari Dewi Kali, Ibu Kali. Ia tidak bisa melakukan apa pun tanpa izin Dewi Kali; ia hanyalah seperti seorang budak. Tetapi tidak ada seorangpun yang lebih bebas daripadanya. Ketika ia ditunjuk untuk pertama kali sebagai imam di Dakshineswar, di kuil, ia mulai bertingkah aneh. Panitia, para pengurus berkumpul, dan mereka berkata, "Lemparkan orang ini keluar. Dia berperilaku tidak seperti seorang bhakta." Hal ini terjadi karena pertama ia akan mencium bunga dan kemudian bunga itu akan diletakkan di kaki sang dewi. Hal itu melawan ritual. Bunga yang sudah dibau (dicium) tidak dapat dipersembahkan kepada ilahi - itu telah menjadi kotor tidak murni. Pertama, Ramakrishna akan mencicipi makanan yang dibuat untuk persembahan, dan kemudian ia akan mempersembahkan itu. Dan ia adalah imam sehingga para pengurus bertanya kepadanya, "Apa yang engkau lakukan? Hal ini tidak dibolehkan."

Bab 19. Teknik Untuk Orang Intelektual Dan Teknik Untuk Tipe Perasa

Ia mengatakan, "Maka aku akan meninggalkan tempat ini. Aku akan meninggalkan kuil, tapi aku tidak bisa mempersembahkan makanan kepada Ibuku tanpa mencicipinya. Ibuku biasanya mencicipi ... setiap kali Ia akan mempersiapkan sesuatu, Ia akan mencicipinya sebelumnya dan baru kemudian Ia akan memberikan itu kepadaku. Dan aku tidak bisa mempersembahkan bunga tanpa mencium baunya terlebih dahulu. Jadi aku bisa keluar, dan engkau tidak bisa menghentikanku, Engkau tidak bisa mencegahku. Aku akan terus mempersembahkan itu di mana saja, karena Ibuku ada dimana-mana; Ia tidak hanya terbatas di kuilmu. Jadi di mana pun aku berada, aku akan melakukan hal yang sama."

Pernah ada kejadian di mana beberapa orang Islam mengatakan kepadanya, "Jika Ibumu berada di mana-mana, jadi mengapa tidak datang ke masjid?" "Dia berkata," Oke, aku datang. "Dia tetap di sana untuk enam bulan. Dia benar-benar melupakan Dakshineswar; ia berada di sebuah masjid. Kemudian temannya mengatakan, "Sekarang Engkau bisa kembali." Ia mengatakan, "Dia berada di mana-mana." Jadi seseorang mungkin berpikir bahwa Ramakrishna adalah seorang budak, tapi bhaktinya kepada yang dikasihinya sekarang berada di mana-mana. Jika engkau tidak ada di manapun, sang kekasih akan berada di mana-mana. Jika engkau berada di suatu tempat, maka Yang Terkasih tidak akan berada dimanapun.

SELESAI.

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

Bab 21 .Tiga Teknik Melihat
Chapter 21. Three looking techniques

14 Desember 1972 pm di Woodlands, Bombay

6. DENGAN MATA TERTUTUP, LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL. DENGAN DEMIKIAN LIHATLAH SIFAT SEJATIMU.
7. LIHATLAH SEBUAH MANGKUK TANPA MELIHAT SISI ATAU BAHANNYA. DALAM BEBERAPA SAAT JADILAH SADAR.
8. LIHATLAH SEAKAN-AKAN PERTAMA KALINYA MELIHAT SEORANG YANG CANTIK ATAU OBJEK BIASA.

-
6. EYES CLOSED, SEE YOUR INNER BEING IN DETAIL. THUS SEE YOUR TRUE NATURE.
 7. LOOK UPON A BOWL WITHOUT SEEING THE SIDES OR THE MATERIAL. IN A FEW MOMENTS BECOME AWARE.
 8. SEE AS IF FOR THE FIRST TIME A BEAUTEOUS PERSON OR AN ORDINARY OBJECT.

Teknik malam ini mengenai praktek melihat. Sebelum kita memasuki teknik ini, ada sesuatu yang harus dipahami tentang mata, karena semua tujuh teknik ini bergantung pada mata. Hal pertama: mata adalah bagian paling non-fisik dalam tubuh manusia, yang paling sedikit menyangkut tubuh. Jika materi dapat menjadi non-materi, maka seperti halnya dengan mata. Mata adalah materi, tetapi secara bersamaan juga non-materi. Mata adalah titik pertemuan antara engkau dan tubuhmu. Tak ada tempat lain pada tubuh di mana pertemuan itu begitu dalam.

Tubuh manusia dan engkau terpisah jauh, ada jarak yang besar. Tetapi pada titik mata engkau berada paling dekat ke tubuhmu dan tubuh terdekat denganmu. Itu sebabnya mata dapat digunakan untuk perjalanan ke dalam. Satu lompatan dari mata dapat membawamu ke sumbernya. Hal itu tidak mungkin dari tangan, tidak mungkin dari jantung, tidak mungkin dari tempat lain manapun di tubuhmu. Dari tempat lain engkau harus berjalan jauh; jaraknya besar. Tetapi dari mata, satu langkah itu cukup untuk masuk ke dalam dirimu sendiri. Itulah sebabnya mata telah digunakan terus menerus dalam praktek yoga dan tantra.

Alasan pertama adalah karena engkau PALING DEKAT dari sana. Itu sebabnya, jika engkau tahu bagaimana melihat ke dalam mata seseorang, engkau dapat melihat ke dalam bathinnya. Dia disana. Dia tidak begitu hadir di tempat lain dalam tubuhnya, tetapi jika engkau dapat melihat ke dalam matanya, engkau akan menemukannya di sana. Ini adalah cara yang sulit untuk melihat ke dalam mata orang lain, dan ia datang kepadamu hanya jika engkau telah mengambil lompatan dari matamu sendiri ke

dalam; jika tidak, engkau tidak dapat melihat. Jika engkau belum melihat ke dalam melewati matamu sendiri, engkau tidak bisa melihat mata orang lain. Tetapi jika engkau tahu bagaimana untuk melihat ke dalam mata, engkau dapat menyentuh kedalaman orang itu.

Itulah mengapa hanya dalam cinta engkau dapat melihat langsung dan menatap mata orang lain. Jika tidak, jika engkau menatap mata seseorang, dia akan merasa tersinggung. Engkau masuk tanpa izin; ini adalah pelanggaran. Engkau dapat melihat tubuh - tidak ada pelanggaran. Tetapi saat engkau menatap mata seseorang, engkau melanggar individualitasnya, engkau melanggar kebebasan individu-nya, engkau memasuki dia tanpa undangan apapun. Itulah mengapa ada batasnya, dan sekarang batas itu dapat diukur. Sebanyak-banyaknya engkau dapat diizinkan untuk melihat selama tiga detik. Engkau dapat diizinkan hanya melihat biasa dan kemudian engkau harus menggerakkan matamu; jika tidak orang lain akan merasa tersinggung. Ini adalah kekerasan, karena engkau dapat melihat sekilas rahasia batinnya, dan itu tidak bisa dibiarkan.

Hanya dalam cinta yang mendalam engkau dapat melihat ke dalam mata orang lain, karena cinta berarti bahwa sekarang engkau tidak ingin menjaga rahasia apapun. Engkau sekarang terbuka untuk orang lain dan orang lain selalu diterima dan diundang untuk memasukimu. Dan ketika sepasang kekasih saling melihat ke dalam mata masing-masing, ada pertemuan yang non-fisik, ada pertemuan yang bukan dari tubuh. Jadi, hal kedua yang harus diingat: pikiranmu, kesadaranmu, jiwamu, apapun yang ada di dalam dirimu, bisa dilihat sekilas melalui mata.

Itulah sebabnya orang buta memiliki wajah yang mati. Tidak hanya karena matanya tidak ada, tetapi wajahnya mati - tidak hidup. Mata adalah cahaya dari wajah: mereka mencerahkan wajahmu; mereka memberikan gairah kedalamnya. Ketika mata tidak ada, wajahmu tidak memiliki gairah. Dan orang buta benar-benar tertutup. Engkau tidak bisa memasukinya begitu mudah. Itulah sebabnya orang buta sangat rahasia dan engkau dapat mengandalkan orang buta. Jika engkau memberinya satu rahasia, engkau dapat mengandalkan dia. Dia akan mempertahankan itu, dan akan sulit untuk menilai apakah ia memiliki rahasia. Tapi dengan orang yang memiliki mata yang hidup, ini dapat dinilai langsung kalau ia memiliki rahasia.

Misalnya, engkau bepergian tanpa tiket di kereta api. Matamu akan terus menyingkapkan bahwa engkau tidak punya tiket. Ini adalah satu rahasia; tidak ada yang tahu, hanya engkau yang tahu. Tapi matamu akan memiliki pandangan yang berbeda, dan engkau akan melihat siapa saja yang memasuki kereta dengan kualitas yang berbeda. Jika orang lain bisa memahami kualitas, ia akan segera mengetahui bahwa engkau tidak punya tiket. Tatapanmu akan berbeda ketika engkau memiliki tiket. Tatapanmu akan berbeda!

Jadi jika engkau menyembunyikan rahasia, matamu akan mengungkapkannya. Dan mengontrol mata itu sangat sulit. Yang paling sulit dalam tubuh untuk dikontrol adalah mata. Sehingga semua orang tidak bisa menjadi detektif hebat karena pelatihan dasar detektif adalah pelatihan mata. Matanya tidak perlu mengungkapkan apapun - atau sebaliknya mereka harus mengungkapkan yang sebaliknya. Ketika ia bepergian tanpa

tiket, matanya harus mengungkapkan bahwa ia memiliki tiket. Ini sangat sulit karena mata tidak disengaja: mata tak bisa disengaja, dibuat-buat.

Kini banyak eksperimen yang sedang dilakukan pada mata. Seseorang adalah Brahmachari (pria praktisi brahmacharya, cara hidup menurut hindu veda), selibat, dan mengatakan ia tidak memiliki daya tarik terhadap perempuan. Tapi matanya akan mengungkapkan segalanya; ia mungkin menyembunyikan ketertarikannya. Seorang wanita cantik memasuki ruangan. Dia mungkin tidak memandangi wanita itu, tapi bahkan ia tidak melihatnya pun akan mengungkapkan sesuatu. Akan ada usaha, penyembunyian halus, dan mata akan menunjukkannya. Tidak hanya itu, permukaan mata akan membesar. Ketika seorang wanita cantik masuk, pupil mata akan segera membesar untuk memungkinkan lebih banyak ruang bagi wanita cantik itu untuk masuk. Dan engkau tidak dapat melakukan apapun tentang hal itu karena pupil mata dan pembesarnya itu tidak disengaja. Engkau tidak dapat melakukan apa-apa! Benar-benar mustahil untuk mengendalikan mereka. Jadi, hal kedua yang perlu diingat adalah bahwa matamu adalah pintu untuk rahasiamu. Jika ada yang ingin masuk ke dalam dunia rahasiamu, privasimu, matamu adalah pintunya.

Jika engkau tahu bagaimana membuka mereka, engkau akan menjadi rentan, terbuka. Dan jika engkau ingin masuk ke kehidupan rahasia milikmu sendiri, kehidupan batinmu, sekali lagi engkau akan harus menggunakan gembok dan sistem membuka yang sama. Engkau akan harus bekerja dengan matamu, hanya kemudian engkau bisa masuk.

Ketiga, mata sangat cair, bergerak, terus menerus bergerak, dan gerakan itu memiliki ritmenya sendiri, sistemnya sendiri, mekanismenya sendiri. Matamu tidak bergerak secara acak, secara anarkis (tanpa kendali). Mata memiliki irama mereka sendiri dan irama itu menunjukkan banyak hal. Jika engkau memiliki pikiran seksual dalam pikiran, matamu bergerak secara berbeda - dengan irama yang berbeda. Hanya dengan melihat matamu dan gerakannya, orang dapat mengatakan jenis pikiran apa yang bergerak di dalam. Ketika engkau merasa lapar dan pikiran tentang makanan muncul di dalam, mata memiliki gerakan yang berbeda.

Kini bahkan impianmu bisa ditembus. Gerakan matamu dapat direkam saat engkau tertidur. Dan ingat, bahkan dalam mimpi matamu berperilaku sama. Jika engkau melihat wanita telanjang dalam mimpimu, ini dapat dinilai dari gerakan matamu. Sekarang ada perangkat mekanik untuk merekam gerakan mata.

Gerakan mata ini disebut REM – (Rapid Eye Movements, gerakan mata cepat). Gerakan-gerakan mata dapat direkam pada sebuah grafik, sama seperti elektrokardiogram. Jika engkau tidur sepanjang malam, gerakan matamu dapat terus direkam. Dan kemudian grafiknya dapat menunjukkan kapan engkau sedang bermimpi dan kapan engkau tidak, karena ketika engkau tidak bermimpi, mata berhenti dan menjadi statis. Ketika engkau sedang bermimpi matamu bergerak, dan gerakannya seperti ketika engkau melihat sesuatu di layar. Jika engkau menonton film, mata harus bergerak. Dengan cara yang sama, dalam mimpimu matamu bergerak: mereka melihat sesuatu. Mereka mengikuti gerakan film. Untuk matamu tidak ada perbedaan antara film yang sebenarnya yang ditampilkan pada layar atau

hanya sebuah film mimpi.

Jadi perekam REM ini memberitahu berapa banyak engkau bermimpi di malam hari dan berapa lama saat engkau tidak bermimpi, karena mata menghentikan gerakannya bila engkau tidak sedang bermimpi. Ada banyak orang yang mengatakan mereka tidak pernah bermimpi. Mereka hanya memiliki memori yang sangat pelupa - tidak ada yang lain. Mereka tidak bisa mengingat, itulah satu-satunya alasan. Mereka sebenarnya bermimpi, sepanjang malam mereka bermimpi, tetapi mereka tidak bisa mengingatnya. Memori mereka tidak baik, itu saja. Jadi di pagi hari ketika mereka mengatakan tidak ada mimpi, jangan percaya mereka.

Mengapa mata bergerak ketika ada mimpi, dan mengapa mata berhenti ketika tidak ada mimpi? Setiap gerakan mata tergabung dengan proses berpikir. Jika ada proses berpikir, mata akan bergerak. Jika tidak ada pemikiran, mata tidak akan bergerak - tidak perlu.

Jadi ingatlah poin ketiga ini juga, bahwa gerakan mata dan berpikir tergabung bersama-sama. Itulah mengapa jika engkau menghentikan matamu dan gerakan mereka, proses berpikirmu akan segera berhenti. Atau jika proses berpikirmu berhenti matamu akan berhenti secara otomatis.

Dan satu hal lagi, keempat. Mata bergerak terus dari satu objek ke yang lain. Dari A ke B, dari B ke C, mereka terus bergerak. Gerakan adalah sifat dasar mereka. Hal ini sama seperti sungai yang mengalir: gerakan adalah sifat dasar mereka! Dan karena gerakan itu, mereka begitu hidup! Gerakan itu juga adalah hidup.

Engkau dapat mencoba untuk menghentikan matamu pada titik tertentu, pada objek tertentu, dan tidak memungkinkan mereka untuk bergerak, tetapi gerakan adalah sifat dasar mereka. Engkau tidak dapat menghentikan gerakan, tetapi engkau dapat menghentikan matamu: mengertilah perbedaannya. Engkau dapat menghentikan matamu pada titik tetap tertentu - pada titik di dinding. Engkau bisa menatap titik itu; engkau dapat menghentikan matamu. Tetapi gerakan adalah sifat dasar mereka. Sehingga mereka tidak bisa bergerak dari objek A ke objek B karena engkau telah memaksa mereka untuk tetap di A, tapi kemudian peristiwa yang sangat aneh terjadi. Gerakan pasti berada di sana; itulah sifat dasar mereka. Jika engkau tidak mengizinkan mereka bergerak dari A ke B, mereka akan bergerak dari luar ke dalam. Antara mereka dapat bergerak dari A ke B, atau jika engkau tidak memungkinkan gerakan luar ini mereka akan bergerak ke dalam. Gerakan adalah sifat dasar mereka; mereka membutuhkan gerakan. Jika engkau tiba-tiba berhenti dan tidak memungkinkan mereka untuk bergerak di luar, mereka akan mulai bergerak ke dalam.

Jadi ada dua kemungkinan gerakan. Satunya adalah dari objek A ke objek B, tetapi ini adalah gerakan luar. Ini adalah bagaimana hal itu terjadi secara alami. Tapi ada kemungkinan lain dalam tantra dan yoga - tidak membiarkan gerakan dari satu objek luar ke yang lain dan menghentikan gerakan ini. Kemudian mata melompat dari sebuah objek luar ke kesadaran dalam, mereka mulai bergerak ke dalam. Ingatlah empat poin ini; maka akan mudah untuk memahami teknik-tekniknya.

So there are two possibilities of movement. One is from object A to object B – this is an outward movement. This is how it is happening naturally. But there is another possibility which is of tantra and yoga – not allowing movement from one outside object to another and stopping this movement. Then the eyes jump from an outside object to the inner consciousness, they begin to move inwards. Remember these four points; then it will be easy to understand the techniques.

Teknik pertama:

DENGAN MATA TERTUTUP, LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL.
DENGAN DEMIKIAN LIHATLAH SIFAT SEJATIMU.

DENGAN MATA TERTUTUP...

Tutuplah matamu. Tapi penutupan ini tidak cukup. Penutupan total berarti menutup matamu dan menghentikan gerakan kedua mata; jika tidak, mata akan terus melihat sesuatu dari luar. Bahkan dengan mata tertutup engkau akan melihat benda-benda – gambar benda-benda itu. Benda itu sebenarnya tidak ada, tapi gambar, ide, kumpulan kenangan - mereka akan mulai mengalir. Mereka juga dari luar, sehingga matamu masih belum sepenuhnya ditutup. Mata benar-benar tertutup berarti tidak ada apapun untuk dilihat.

Pahamilah perbedaannya. Engkau bisa menutup matamu; itu mudah, semua orang menutup mata mereka setiap saat. Di malam hari engkau menutup matamu, tapi itu tidak akan mengungkapkan sifat dasar batinmu kepadamu. Tutup matamu sehingga tidak ada yang tersisa untuk dilihat - tidak ada objek luar, tidak ada gambaran dalam dari objek luar manapun, hanya kegelapan kosong seolah-olah engkau tiba-tiba menjadi buta. Tidak hanya buta untuk kenyataan (*reality*), tetapi juga untuk kenyataan mimpi (*dream reality*) juga.

Orang harus melatihnya. Akan dibutuhkan waktu yang lama; tidak bisa dilakukan secara tiba-tiba. Engkau akan membutuhkan pelatihan yang panjang. Tutuplah matamu. Kapan saja engkau merasa bahwa itu adalah mudah dan engkau punya waktu, tutuplah matamu dan kemudian dalam batin hentikanlah semua gerakan mata. Jangan biarkan gerakan apapun. Rasakanlah! Jangan perbolehkan gerakan apapun. Hentikanlah semua gerakan mata. Rasakanlah seolah-olah mereka telah menjadi batu, dan kemudian bertahanlah dalam keadaan "membatunya" mata. Jangan lakukan apapun; tetaplah tinggal di sana. Tiba-tiba, suatu hari nanti, engkau akan menyadari bahwa engkau sedang melihat ke dalam dirimu.

Engkau dapat pergi keluar gedung ini, bergerak di sekitar gedung dan melihat-lihat, tapi itu adalah melihat bangunan dari luar. Kemudian engkau bisa masuk ke dalam ruangan dan engkau dapat berdiri di ruangan ini dan melihat-lihat. Ini adalah melihat bangunan dari dalam. Ketika engkau berjalan berputar di luar, engkau melihat dinding, tetapi hanya satu sisi; (Dinding yang sama, tetapi) kemudian engkau melihat bagian luar dari dinding. Ketika engkau masuk, dindingnya sama, tapi sekarang engkau melihat bagian dalam dinding.

Engkau telah melihat tubuhmu hanya dari luar. Engkau telah melihat tubuhmu di

cermin atau engkau telah melihat tanganmu dari luar. Engkau tidak tahu apakah bagian dalam tubuhmu. Engkau tidak pernah masuk ke dalam dirimu sendiri; engkau belum pernah berada di pusat tubuhmu dan kesadaranmu, untuk melihat-lihat apa yang ada dari dalam.

Teknik ini sangat membantu untuk melihat dari dalam, dan itu mengubah seluruh kesadaranmu, seluruh keberadaanmu - karena jika engkau dapat melihat dari dalam, engkau segera menjadi berbeda dari dunia. Identitas palsu ini bahwa "Aku adalah tubuh" hanya karena kita telah melihat tubuh kita dari luar. Jika engkau dapat melihat dari dalam, yang melihat menjadi berbeda. Dan kemudian engkau dapat memindahkan kesadaranmu ke dalam tubuhmu, dari ujung kakimu ke kepalamu; engkau sekarang dapat berjalan di dalam tubuh. Dan setelah engkau menjadi mampu untuk melihat dari dalam dan bergerak ke sana, maka sama sekali tidak sulit untuk ke luar.

Begitu engkau tahu bagaimana untuk pindah, begitu engkau tahu bahwa engkau terpisah dari tubuh, engkau dibebaskan dari ketergantungan yang sangat besar. Sekarang engkau tidak memiliki tarikan gravitasi; sekarang engkau tidak memiliki batasan. Sekarang engkau adalah kebebasan mutlak. Engkau bisa keluar dari tubuh; engkau dapat pergi dan datang. Dan kemudian tubuhmu hanya menjadi sebuah tempat tinggal.

Tutuplah matamu, lihatlah batinmu secara mendetail dan bergeraklah dari satu anggota tubuh ke anggota tubuh lainnya di dalam. Pergilah ke jari kakimu. Lupakanlah seluruh tubuhmu: bergeraklah ke jari kaki. Tinggallah di sana dan lihatlah. Kemudian bergeraklah melalui kaki, bergeraklah ke atas, pergilah ke setiap anggota tubuh. Kemudian banyak hal yang terjadi. BANYAK hal terjadi!

Maka tubuhmu menjadi kendaraan yang sangat sensitif, engkau bahkan tidak bisa membayangkannya. Kemudian jika engkau menyentuh seseorang, engkau dapat bergerak sepenuhnya ke tanganmu dan sentuhan itu akan menjadi berubah. Itulah yang dimaksud dengan sentuhan seorang master: dia bisa pindah ke anggota tubuh manapun sepenuhnya, dan kemudian ia berkonsentrasi di sana. Jika engkau dapat bergerak ke setiap bagian dari tubuhmu sepenuhnya, bagian itu menjadi hidup - begitu hidup hingga engkau tidak bisa membayangkan apa yang terjadi pada bagian itu. Kemudian engkau dapat pindah ke matamu sepenuhnya. Jika engkau dapat bergerak ke matamu sepenuhnya dan kemudian melihat ke dalam mata seseorang, engkau akan menembus dia; engkau akan pergi ke kedalamannya.

Kini psikoanalisis mencoba untuk masuk ke dalam melalui psikoanalisis. Kemudian mereka menghabiskan satu tahun, dua tahun, tiga tahun ... Ini adalah pemborosan waktu belaka. Dan hidup ini begitu singkatnya hingga jika tiga tahun diambil untuk menganalisis pikiran seseorang, itu adalah tak ada gunanya. Dan kemudian juga engkau tidak dapat bergantung apakah analisis itu selesai atau tidak. Engkau merab-raba dalam gelap. Pendekatan Timur adalah melalui mata. Tidak perlu menganalisa orang untuk waktu yang lama. Pekerjaan itu dapat dilakukan dengan hanya masuk melalui matanya sepenuhnya, menyentuh kedalamannya, mengetahui banyak hal tentang dia yang bahkan dia sendiri tidak sadar.

Master memiliki banyak hal untuk dilakukan. Salah satu dari hal-hal mendasar adalah ini: untuk menganalisismu, untuk masuk jauh ke dalam dirimu, untuk bergerak ke alammu yang gelap yang tidak diketahui olehmu. Dan jika dia mengatakan kepadamu bahwa sesuatu tersembunyi di dalam dirimu, engkau tidak akan mempercayainya. Bagaimana engkau bisa percaya? Engkau tidak menyadari hal itu. Engkau tahu hanya satu bagian dari pikiran - fragmen yang sangat kecil yaitu hanya bagian atasnya, hanya lapisan pertama. Di balik itu tersembunyi sembilan lapisan yang tidak engkau ketahui, tapi melalui matamu penetrasi adalah mungkin.

Tutuplah matamu; **LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL**. Yang pertama, bagian luar dari teknik ini adalah untuk melihat tubuhmu di dalam - dari pusat batinmu. Berdiri di sana dan lihatlah. Engkau akan dipisahkan dari tubuh karena 'yang melihat' tidak pernah dilihat. Pengamat itu berbeda dari objek.

Jika engkau dapat melihat tubuhmu sepenuhnya dari dalam, maka engkau tidak pernah bisa jatuh ke dalam ilusi bahwa engkau adalah tubuhmu. Kemudian engkau akan menjadi berbeda - sama sekali berbeda: di dalamnya tetapi bukan itu, dalam tubuh tetapi bukan tubuh. Ini adalah bagian pertama. Kemudian engkau dapat bergerak; maka engkau bebas untuk bergerak. Begitu engkau bebas dari tubuh, bebas dari identitas, engkau bebas untuk bergerak. Sekarang engkau dapat bergerak ke dalam pikiranmu – jauh ke dalam. Sembilan lapisan yang di dalam dan tak sadar sekarang dapat dimasuki.

Ini adalah "gua di dalam" (inner cave) dari pikiran. Jika engkau memasuki gua pikiran ini, engkau akan menjadi terpisah dari pikiran juga. Kemudian engkau akan melihat bahwa pikiran juga merupakan objek yang dapat engkau lihat, dan ia yang memasuki pikiran adalah terpisah dan berbeda. Masuk ke dalam pikiran ini adalah apa yang dimaksud dengan: **LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL**. Tubuh dan pikiran keduanya harus dimasuki dan dilihat dari dalam. Maka engkau hanya menjadi saksi, dan saksi ini tidak dapat ditembus.

Itulah sebabnya ini adalah inti terdalammu: itu adalah engkau. Apa yang bisa ditembus, yang dapat dilihat, itu bukan engkau. Ketika engkau sampai pada yang tidak bisa ditembus, ke dalam mana engkau tidak bisa bergerak, yang tidak dapat diamati, maka engkau telah sampai ke dirimu yang sejati. Engkau tidak dapat menyaksikan sumber yang sedang menyaksikan, ingatlah - itu tidak masuk akal.

Jika seseorang mengatakan bahwa "Aku telah menyaksikan saksiku," itu tidak masuk akal. Mengapa tidak masuk akal? Karena jika engkau telah menyaksikan 'dirimu yang menyaksikan', maka diri yang menyaksikan bukanlah diri yang menyaksikan. Ia yang telah menyaksikan itu adalah saksi. Apa yang dapat engkau lihat, bukanlah engkau; apa yang dapat engkau amati, bukanlah engkau; apa yang dapat engkau sadari, bukanlah engkau.

Tapi satu titik ada di luar pikiran, di mana hanyalah engkau. Sekarang engkau tidak dapat membagi dirimu menjadi dua: objek dan subjek. Subjektivitas sederhana itu ada, hanya menyaksikan. Ini sangat, sangat sulit untuk dipahami melalui akal karena semua kategori intelek dipatahkan/tak berlaku di sana.

Karena kesulitan logis ini, Charwaka - pembabar dari salah satu sistem filosofis yang paling logis di dunia - mengatakan bahwa engkau tidak bisa mengetahui dirimu; tidak ada pengetahuan diri. Dan karena tidak ada pengetahuan diri, bagaimana engkau bisa mengatakan bahwa ada sebuah diri? Apapun yang engkau tahu adalah bukan dirimu. Yang mengetahui adalah dirimu, bukan yang diketahui, sehingga engkau tidak bisa mengatakan secara logis bahwa "Aku telah mengetahui diriku." Itu tidak masuk akal, tidak logis. Bagaimana engkau bisa tahu dirimu? Lalu siapa yang akan menjadi yang mengetahui dan yang akan diketahui? Pengetahuan berarti dikotomi, sebuah pembagian antara objek dan subjek, yang mengetahui dan yang diketahui.

Jadi Charwaka berkata bahwa semua orang yang mengatakan mereka telah mengenal dirinya itu bicara omong kosong. Pengetahuan diri itu tidak mungkin karena diri adalah yang mengetahui. Sang diri tidak dapat dikonversi menjadi yang diketahui.

Kemudian Charwaka mengatakan bahwa jika engkau tidak bisa mengetahui dirimu, bagaimana engkau bisa mengatakan bahwa diri itu ada? Orang-orang seperti Charwaka, yang tidak percaya dengan adanya diri, disebut ANATMAVADIN. Mereka mengatakan diri itu tidak ada; mereka mengatakan tidak ada diri - yang tidak bisa diketahui itu tidak ada. Dan mereka benar secara logis. Jika hanya logika yang berlaku, mereka benar. Tapi ini adalah misteri kehidupan, logika hanya awalnya - bukan akhirnya. Suatu saat akan datang ketika logika berakhir, tetapi engkau tidak berakhir. Suatu saat akan datang ketika logika selesai, tapi engkau masih disitu. Hidup ini tidak logis. Itulah mengapa sulit untuk memahami, untuk mengerti apa artinya bila dikatakan bahwa hanya saksi yang tersisa.

Sebagai contoh, jika ada sebuah lampu di ruangan ini, engkau melihat banyak benda-benda di sekitarmu. Saat lampu dimatikan, ada kegelapan dan tidak ada yang bisa dilihat. Ketika lampu dinyalakan, ada cahaya dan engkau dapat melihat segala sesuatu di ruangan. Tapi apakah engkau pernah mengamati apa yang terjadi? Jika tidak ada benda, apakah engkau dapat melihat lampu dan cahaya? Engkau tidak akan dapat melihat cahaya, karena untuk dilihat, cahaya harus memantulkan sesuatu. Ia harus mengenai sebuah objek. Sinar harus masuk ke suatu objek dan kemudian menjadi terpantul, maka mereka bisa mencapai matamu. Jadi pertama engkau melihat objek, lalu engkau menyimpulkan bahwa cahaya ada. Ketika engkau menyalakan lampu atau lilin, engkau tidak pernah melihat cahaya pada awalnya. Pertama engkau melihat objek, dan karena benda-benda itu engkau menjadi tahu tentang adanya cahaya.

Para ilmuwan mengatakan bahwa jika tidak ada benda maka cahaya tidak bisa dilihat. Lihatlah langit: tampak biru tetapi ia tidak biru, ia diisi dengan sinar kosmik. Ia terlihat biru karena tidak ada benda. Sinar-sinar itu tidak dapat dipantulkan dan sampai ke matamu. Jika engkau pergi ke luar angkasa dan tidak ada benda, maka hanya akan ada kegelapan. Tentu saja, sinar akan lewat di sisimu, tapi di sana hanya gelap. Untuk mengetahui cahaya beberapa objek harus berada di sana.

Charwaka mengatakan bahwa jika engkau masuk ke dalam dan sampai ke titik di mana hanya saksi yang tersisa dan tidak ada lagi yang bisa disaksikan, bagaimana engkau bisa tahu tentang hal itu? Beberapa objek harus ada untuk disaksikan; hanya

begitu engkau dapat mengetahui penyaksianmu. Logikanya, ilmiahnya, hal itu benar. Tetapi menurut kehidupan, itu tidak benar.

Mereka yang benar-benar bergerak di dalam sampai ke titik di mana tidak ada objek yang tersisa tetapi hanya kesadaran. Engkau ada, tapi tidak ada lagi yang bisa dilihat - hanya yang melihat. HANYA yang melihat! Ada subjektivitas sederhana tanpa objek di sekitarnya. Saat engkau sampai ke titik ini, engkau telah memasuki tujuan utamamu untuk hidup. Engkau dapat menyebutnya alpha - awal, atau engkau dapat menyebutnya omega - akhir. Ia adalah keduanya, alfa dan omega. Inilah yang disebut "pengetahuan diri."

Menurut tata bahasa kata tersebut adalah salah karena secara bahasa tidak ada yang bisa dikatakan tentang hal itu. Bahasa menjadi tidak berarti ketika engkau memasuki dunia yang satu. Bahasa bermakna hanya jika engkau berada di dunia yang dua. Dalam dunia dualitas, bahasa itu bermakna karena bahasa dibuat di dalamnya, bahasa adalah bagian dari dunia dualistik. Bahasa menjadi tidak berarti ketika engkau memasuki yang satu, non-dual. Itulah sebabnya orang-orang yang tahu tetap diam - atau bahkan jika mereka mengatakan sesuatu, mereka cepat-cepat menambahkan bahwa apapun yang mereka katakan hanya simbolis, dan apapun yang mereka katakan adalah tidak sepenuhnya benar: itu adalah palsu.

Lao Tsu mengatakan bahwa apa yang bisa dikatakan tidak mungkin benar, dan yang benar tidak bisa dikatakan. Dia tetap diam; untuk sebagian besar hidupnya ia tidak akan menulis apa pun. Ia mengatakan, "Jika aku mengatakan sesuatu itu akan menjadi tidak benar, karena tidak ada yang dapat dikatakan tentang alam di mana hanya satu yang tersisa. "

DENGAN MATA TERTUTUP, LIHATLAH BATINMU SECARA MENDETAIL - tubuh dan pikiran, keduanya. DENGAN DEMIKIAN LIHATLAH SIFAT SEJATIMU. Lihatlah tubuh dan pikiranmu, strukturnya. Dan ingatlah, tubuh dan pikiran bukan dua hal. Sebaliknya, engkau adalah keduanya: tubuh-pikiran - psikosomatik. Pikiran adalah bagian halus dari tubuh dan tubuh adalah bagian kasar dari pikiran.

Jadi, jika engkau dapat menyadari struktur tubuh-pikiran, jika engkau dapat menjadi sadar akan strukturnya, engkau dibebaskan dari struktur, engkau dibebaskan dari kendaraan, engkau telah menjadi berbeda. Dan pengetahuan ini bahwa engkau terpisah dari struktur adalah sifat sejatimu. Itu adalah engkau yang sebenarnya. Badan ini akan mati, tapi itu sifat sejati tidak pernah mati. Pikiran ini akan mati dan berubah, dan mati lagi dan lagi, tapi sifat sejati itu tidak pernah mati. Sifat sejati itu adalah abadi. Itulah sebabnya sifat sejati itu bukanlah namamu atau bentukmu. Hal ini di luar keduanya.

Jadi bagaimana melakukan teknik ini? Penutupan mata total diperlukan. Jika engkau mencobanya, tutuplah matamu dan kemudian hentikanlah gerakannya. Biarkan matamu menjadi seperti batu. Tidak ada gerakan yang diperbolehkan. Tiba-tiba, satu hari saat berlatih ini, tiba-tiba itu akan terjadi bahwa engkau akan dapat melihat ke dalam. Mata yang selalu melihat di luar akan berubah dan engkau akan melihat sekilas ke dalam.

Lalu tidak ada kesulitan lagi. Begitu engkau melihat sekilas di dalam, engkau tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana untuk bergerak. Hanya pengelihatannya pertama itu sulit; setelah itu engkau mengetahui caranya. Maka itu menjadi seperti suatu trik. Kapan saja engkau bisa menutup matamu, membuat matamu statis, dan engkau dapat memasuki alamnya.

Buddha sedang sekarat. Hari itu adalah hari terakhir hidupnya, dan ia meminta murid-muridnya jika mereka ingin menanyakan apapun. Mereka menangis, meratap, dan mereka berkata, "Engkau telah memberitahukan kami begitu banyak. Sekarang tidak ada yang tersisa untuk ditanyakan." Buddha memiliki kebiasaan untuk meminta tiga kali. Ia tidak akan berhenti setelah meminta sekali. Dia akan bertanya lagi, dan kemudian ia akan meminta lagi apakah engkau masih punya pertanyaan. Seringkali Buddha ditanya, "Kenapa engkau bertanya satu hal tiga kali?" Dia berkata, "Karena manusia itu begitu tak tahu, begitu tak sadarnya, sehingga dia mungkin tidak mendengar pertama kalinya dan ia mungkin telah melewatkan kedua kalinya. "

Tiga kali ia bertanya, dan tiga kali nya bhikkhu, para petapa, murid-muridnya berkata, "Sekarang kita tidak ingin bertanya apa pun. Engkau telah mengatakan begitu banyak. "Lalu dia menutup matanya dan berkata," Jika engkau tidak memiliki apapun untuk ditanyakan, sebelum kematian terjadi pada tubuh, aku akan berpindah darinya. Sebelum kematian memasuki tubuh Aku akan pindah dari tubuh. "

Dia menutup matanya. Matanya menjadi statis dan dia mulai bergerak. Dikatakan bahwa ada empat bagian untuk gerakannya ke dalam. Pertama ia menutup matanya; kedua, matanya menjadi statis, tidak ada gerakan. Jika engkau memiliki instrumen untuk merekam REM, grafiknya tidak akan muncul. Mata menjadi statis - itu hal kedua. Ketiga, ia melihat tubuhnya; kemudian keempat, ia melihat pikirannya.

Ini adalah seluruh perjalanannya. Sebelum kematian terjadi ia kembali pusat-nya, ke dalam sumber aslinya. Itulah mengapa kematian ini tidak disebut kematian: kita menyebutnya NIRVANA, dan ini adalah bedanya. Kita menyebutnya nirwana - penghentian (pelenyapan, pemadaman)- bukan kematian. Biasanya, kita mati karena kematian terjadi kepada kita. Itu tidak pernah terjadi pada Buddha. Sebelum kematian datang, ia sudah kembali ke sumbernya.

Kematian terjadi hanya untuk tubuh yang mati - dia tidak dapat ditemukan di sana. Jadi dalam tradisi Buddhis dikatakan bahwa ia tidak pernah mati. Kematian tidak bisa menangkapnya. Kematian mengikutinya seperti ia mengikuti semua orang, tapi Buddha tidak bisa dijebak; Buddha menipu kematian. Buddha pasti telah tertawa - berdiri di luar, dan kematian ada di sana hanya menemui tubuh yang sudah mati.

Teknik ini adalah sama. Buatlah empat bagian darinya dan bergeraklah. Dan ketika engkau melihat sekilas, semuanya akan menjadi sangat mudah dan sederhana. Maka setiap saat engkau dapat bergerak masuk dan keluar, dan masuk dan keluar, seperti keluar dari rumahmu dan masuk ... keluar dan masuk.

Teknik kedua:

LIHATLAH SEBUAH MANGKUK TANPA MELIHAT SISI ATAU BAHANNYA. DALAM

BEBERAPA SAAT JADILAH SADAR.

Lihatlah benda apapun. Sebuah mangkuk atau benda apapun bisa, tetapi lihatlah dengan kualitas yang berbeda. LIHATLAH SEBUAH MANGKUK TANPA MELIHAT SISI ATAU BAHANNYA. Lihatlah objek apapun, tetapi dengan dua syarat ini ... Jangan melihat sisinya, lihatlah objeknya secara keseluruhan. Biasanya, kita melihat bagian-bagiannya. Ini mungkin tidak dilakukan secara sadar, tapi kita melihat bagian-bagiannya. Jika aku melihatmu, pertama aku melihat wajahmu, kemudian badanmu, dan kemudian seluruh tubuhmu. Lihatlah sebuah objek secara keseluruhan; tidak membaginya dalam bagian. Mengapa? Karena ketika engkau membagi sesuatu dalam bagian, mata memiliki kesempatan untuk bergerak dari satu bagian ke bagian yang lain. Lihatlah satu objek secara keseluruhan. Engkau bisa melakukannya.

Aku dapat melihatmu semua dengan dua cara. Aku dapat melihat dari sisi ini dan kemudian bergerak. Aku dapat melihat A, kemudian B, lalu aku melihat C dan terus berpindah. Ketika aku melihat A, B dan C, aku tidak hadir - atau hanya hadir di pinggirnya, tapi tidak fokus. Ketika aku melihat B, aku meninggalkan A. Ketika aku melihat C, A telah benar-benar hilang; dia telah pergi keluar dari fokusku. Aku dapat melihat ke grup ini dengan cara ini, tapi aku dapat melihat seluruh kelompok tanpa membaginya menjadi individu, menjadi unit, mengambilnya secara keseluruhan.

Cobalah. Pertama lihatlah satu benda dengan bergerak dari satu fragmen ke yang lain. Lalu tiba-tiba lihatlah benda ini sebagai keseluruhan, jangan membaginya. Ketika engkau melihat satu benda secara keseluruhan, mata tidak perlu bergerak. Agar tidak memberikan kesempatan apapun untuk satu gerakan, ini telah dijadikan syarat: lihatlah pada satu objek secara total, secara keseluruhan. Dan kedua, tanpa melihat materi. Jika mangkuk terbuat kayu, jangan melihat kayunya: lihatlah hanya mangkuknya, bentuknya. Jangan melihat bahannya.

Mungkin mangkuk itu dibuat dari emas, mungkin dari perak - amati itu. Jangan melihat materinya, lihatlah bentuknya saja. Hal pertama adalah untuk melihatnya secara keseluruhan. Kedua, melihatnya sebagai bentuk, bukan sebagai bahan. Mengapa? Karena bahan adalah bagian materi, bentuk adalah bagian spiritual, dan engkau harus bergerak dari materi ke non-materi. Ini akan sangat membantu.

Cobalah. Engkau dapat mencobanya dengan siapa pun. Beberapa orang pria atau wanita sedang berdiri: lihatlah, dan ambillah pria atau wanita itu sepenuhnya ke dalam penglihatanmu, secara total. Rasanya aneh pada awalnya karena engkau tidak terbiasa dengan cara ini, tapi akan sangat indah pada akhirnya. Dan kemudian, jangan berpikir apakah tubuhnya indah atau tidak, putih atau hitam, pria atau wanita. Janganlah berpikir; lihatlah bentuknya saja. Lupakan substansinya dan lihatlah pada bentuknya saja.

Dalam beberapa saat jadilah sadar. Teruskanlah melihat bentuk secara keseluruhan. Jangan biarkan matamu bergerak. Jangan mulai berpikir tentang materi. Apa yang akan terjadi? Engkau tiba-tiba akan menyadari dirimu sendiri. Melihat sesuatu, engkau akan menyadari dirimu sendiri. Mengapa? Karena untuk mata tidak ada kemungkinan untuk bergerak ke arah luar. Bentuk telah dilihat secara keseluruhan, sehingga

engkau tidak bisa pindah ke bagian-bagiannya. Materi telah dijatuhkan; bentuk murni telah diambil. Sekarang engkau tidak bisa berpikir tentang emas, kayu, perak, dll.

Bentuk adalah bentuk murni. Tidak berpikir tentang bentuk adalah mungkin. Bentuk hanyalah bentuk; engkau tidak dapat berpikir tentang itu. Jika itu adalah emas, engkau bisa memikirkan banyak hal. Engkau ingin, engkau mungkin ingin mencurinya, atau melakukan sesuatu dengannya, atau menjualnya, atau engkau dapat berpikir tentang harga - banyak hal yang mungkin. Tapi tentang bentuk murni, tidak ada pemikiran yang mungkin. Bentuk murni menghentikan pemikiran. Dan tidak ada kemungkinan untuk berganti dari satu bagian ke yang lain; engkau telah melihatnya sebagai suatu keseluruhan.

Tinggallah dengan keseluruhan dan bentuk. Tiba-tiba engkau akan menyadari dirimu sendiri, karena sekarang matamu tidak bisa bergerak. Dan mereka membutuhkan gerakan; itulah sifat mereka. Jadi penglihatanmu akan bergerak ke arahmu. Ia akan kembali, ia akan pulang ke rumah, dan tiba-tiba engkau akan menyadari dirimu sendiri. Kesadaran akan diri sendiri adalah salah satu momen yang paling menggembirakan. Ketika untuk pertama kalinya engkau menyadari dirimu, ia memiliki keindahan dan kebahagiaan yang sangat, sehingga engkau tidak bisa membandingkannya dengan hal lain yang telah engkau kenal.

Sungguh, untuk pertama kalinya engkau akan menjadi dirimu sendiri; untuk pertama kalinya engkau tahu dirimu. Dirimu akan terungkap dalam sekejap.

Tapi mengapa hal itu terjadi? Engkau mungkin telah melihat, terutama dalam buku-buku anak-anak, satu gambar, atau dalam beberapa risalah/buku psikologis, tapi aku berharap semua orang pasti sudah melihatnya di suatu sumber atau lainnya - gambar dari seorang wanita tua, dan di gambar yang sama seorang wanita muda yang cantik juga tersembunyi. Ada satu gambar, gambar yang sama, tapi dua gambar di dalamnya: seorang wanita tua, seorang wanita muda.

Lihatlah gambar itu: engkau tidak bisa menyadari keduanya secara bersamaan. Engkau akan menyadari baik yang satu atau yang lain. Jika engkau telah menjadi sadar tentang wanita tua, engkau tidak bisa melihat di mana wanita muda itu bersembunyi. Tetapi jika engkau mencoba untuk menemukan dia, itu akan sulit, dan usahamu justru akan menjadi penghalang. Karena engkau telah menyadari wanita tua itu, dia akan menjadi hal yang melekat di matamu. Dengan gambar yang melekat ini, engkau mencoba untuk menemukan wanita muda. Itu tidak mungkin, engkau tidak akan dapat menemukannya. Engkau harus melakukan satu teknik.

Tataplah wanita tua itu saja; lupakanlah wanita muda itu sepenuhnya. Tataplah wanita tua, gambar wanita tua itu. Tataplah! Teruslah menatapnya. Tiba-tiba wanita tua akan hilang, dan engkau akan menyadari wanita muda yang tersembunyi di sana. Mengapa? Jika engkau mencoba untuk menemukan dia, engkau akan kehilangannya. Jenis gambar ini diberikan kepada anak-anak seperti sebuah puzzle, dan dikatakan kepada mereka, "Temukanlah yang lain." Lalu mereka mulai mencoba untuk menemukannya, dan karena itu mereka tidak melihatnya.

Caranya adalah untuk tidak mencoba mencarinya: hanya menatap pada gambarnya dan engkau akan menjadi sadar. Lupakan yang lainnya, tidak perlu berpikir tentang hal itu. Matamu tidak bisa berdiam pada satu titik, jadi jika engkau menatap lama pada gambar wanita tua itu, matamu akan menjadi lelah. Lalu tiba-tiba mereka akan bergerak dari gambar, dan dalam gerakan itu engkau akan menyadari gambar lain yang tersembunyi tepat di sisi wanita tua itu, di bidang yang sama. Tapi keajaiban itu adalah bahwa ketika engkau menyadari wanita muda itu, engkau tidak bisa melihat wanita tua. Tapi engkau kini tahu bahwa keduanya ada.

Pada awalnya engkau mungkin tidak percaya bahwa wanita muda itu tersembunyi, tapi sekarang engkau tahu karena engkau telah melihat wanita tua itu dulu. Sekarang engkau tahu bahwa wanita tua ada, tapi selagi melihat yang muda engkau tidak dapat secara bersamaan menyadari yang tua. Dan jika engkau menyadari yang tua, engkau akan kehilangan yang muda lagi. Keduanya tidak bisa dilihat bersamaan; Engkau dapat melihat hanya satu pada suatu waktu.

Hal yang sama terjadi dengan pengelihatan luar dan dalam. Engkau tidak dapat memiliki kedua pengelihatan itu bersamaan. Ketika engkau melihat mangkuk atau objek apapun, engkau sedang melihat keluar: kesadaranmu bergerak keluar, sungai ini mengalir keluar. Engkau berfokus pada mangkuk. Teruslah menatapnya. Proses menatap itu akan menciptakan kesempatan untuk bergerak masuk. Matamu akan menjadi lelah; mereka ingin pindah. Tak dapat menemukan apa-apa untuk bergerak keluar, tiba-tiba sungai akan berbalik – hanya tinggal satu-satunya kemungkinan. Engkau akan memaksa kesadaranmu untuk jatuh kembali. Dan ketika engkau menyadari dirimu, engkau akan melewatkan mangkuk; itu tidak akan ada disana.

Itu sebabnya Shankara atau Nagarjuna mengatakan seluruh dunia adalah ilusi; mereka telah mengenalnya demikian. Ketika kita datang untuk mengenal diri kita sendiri, dunia tidak ada. Sesungguhnya, dunia itu bukan ilusi; itu ada. Tapi engkau tidak dapat melihat kedua dunia secara bersamaan - itulah masalahnya. Jadi, ketika Shankara masuk ke dalam dirinya, ketika ia datang untuk mengenal dirinya, ketika ia menjadi saksi, dunia itu tidak ada. Jadi dia benar. Dia mengatakan itu adalah maya - ilusi. Ini hanya tampaknya demikian; itu tidak ada.

Sadarilah faktanya. Bila engkau mengenal dunia, engkau tidak ada. Engkau berada di sana, tetapi tersembunyi, dan engkau tidak percaya bahwa engkau tersembunyi di sana; dunia ini terlalu hadir untukmu. Dan jika engkau mulai melihat dirimu sendiri secara langsung, itu akan sulit, upayamu dapat menjadi penghalang. Jadi tantra mengatakan, arahkan tatapanmu di suatu tempat di dunia, pada objek apapun, dan jangan bergerak dari sana, tetapkan di sana. Upaya ini untuk tetap tinggal di sana akan memungkinkan kesadaran untuk mulai mengalir ke atas – ke dalam. Kemudian engkau akan menyadari dirimu.

Tetapi ketika engkau menyadari dirimu, mangkuk tidak akan ada disana. Itu ada, tetapi UNTUKMU ia tidak ada. Jadi Shankara mengatakan dunia adalah ilusi karena ketika engkau datang untuk mengenal dirimu sendiri, dunia tidak ada. Menghilang seperti mimpi.

Tapi Charwaka dan Epicurus dan Marx, mereka juga benar. Mereka mengatakan dunia itu benar, dan dirimu palsu; ia tak bisa ditemukan. Mereka mengatakan ilmu pengetahuan adalah nyata. Ilmu pengetahuan mengatakan hanya materi, hanya objek; tidak ada subjek. Mereka benar, karena mata terfokus pada objek.

Seorang ilmuwan terus terfokus pada objek. Dia lupa dirinya sepenuhnya. Keduanya Shankara dan Marx benar di satu pihak dan salah di pihak yang lain. Jika engkau bertumpu di atas dunia, jika penglihatanmu ditujukan hanya pada dunia, dirimu akan terlihat seperti ilusi - seperti mimpi. Jika engkau melihat ke dalam, dunia akan menjadi mimpi. Keduanya nyata, tetapi engkau tidak dapat menyadari keduanya secara bersamaan – itulah masalahnya. Dan tidak ada yang bisa dilakukan. Engkau akan bertemu dengan wanita tua atau engkau akan bertemu wanita muda, dan satunya lagi akan menjadi maya, ilusi. Namun teknik ini dapat digunakan dengan mudah. Ini akan mengambil sedikit waktu, tetapi tidak sulit.

Setelah engkau mengetahui cara membalikkan kesadaran, engkau dapat melakukannya di mana saja. Ketika naik bis atau duduk di kereta api engkau dapat melakukannya - di mana saja. Tidak perlu mangkuk atau benda tertentu: engkau dapat melakukannya dengan apa pun. Dengan apa pun, menatap, menatap, menatap ... dan tiba-tiba berbalik ke dalam, dan kereta menghilang. Tentu saja, ketika engkau kembali dari perjalanan batinmu, engkau akan telah melakukan perjalanan, tetapi kereta akan menghilang. Dari satu stasiun engkau akan mencapai yang lain, dan di antaranya tak akan ada kereta api - hanya jarak/kekosongan. Tentu saja, kereta itu ada; jika tidak, bagaimana engkau bisa sampai ke stasiun lainnya? Tapi itu tidak ada untukmu; untukmu itu tidak ada.

Mereka yang dapat berlatih teknik ini, mereka dapat hidup di dunia dengan sangat mudah. Setiap saat mereka bisa membuat sesuatu menghilang - ingatlah ini. Engkau terganggu dengan istri atau dengan suamimu - engkau dapat membuatnya menghilang. Istrimu ada duduk di sisimu dan dia tidak ada. Dia menjadi ilusi, ia telah menghilang. Hanya dengan menatap dan kemudian mengubah kesadaranmu ke dalam, ia telah berhenti menjadi ada. Dan itu telah terjadi berkali-kali.

Aku ingat Socrates. Istrinya Xanthippe sangat khawatir tentang dia, dan istri manapun akan mengalami dilema yang sama. Untuk memiliki Socrates sebagai seorang suami adalah salah satu hal yang paling sulit untuk ditolerir. Socrates baik sebagai guru, tapi tidak sebagai suami.

Suatu hari itu terjadi ... dan karena itu istrinya telah dikutuk selama dua ribu tahun terus menerus, tapi itu tidak adil, aku tidak berpikir dia telah melakukan sesuatu yang salah. Socrates sedang duduk di sana, dan ia pasti telah melakukan sesuatu seperti teknik ini - itu tidak dicatat, aku hanya menduganya. Istrinya datang dengan nampan, teko untuk memberinya teh. Dia pasti telah melihat bahwa Socrates tidak ada (sadar), sehingga diceritakan bahwa dia menuangkan teh di atas Socrates, di atas mukanya. Lalu tiba-tiba Socrates kembali terjaga.

Wajahnya menjadi terbakar untuk seluruh hidupnya. Dan karena ini istrinya telah sangat dikutuk, tapi tidak ada yang tahu apa yang Socrates lakukan di sana - karena

tidak ada istri yang akan melakukan hal ini secara tiba-tiba, ini tidak perlu. Dia pasti telah melakukan sesuatu; sesuatu pasti telah terjadi di sana. Itu sebabnya Xanthippe harus menuang teh ke wajahnya. Dia pasti tidak sadar di dalam, dan rasa terbakar dari teh panas itu pasti membawanya kembali, kesadaran pasti telah kembali.

Aku menduga bahwa ini adalah kejadiannya, karena ada banyak kasus lain yang dilaporkan tentang Socrates yang mirip. Selama empat puluh delapan jam ia tidak ditemukan. Dia dicari di mana-mana, seluruh Athena pergi mencari Socrates, tetapi ia tidak dapat ditemukan di manapun. Kemudian ia ditemukan di luar kota, bermil-mil jauhnya, berdiri di bawah pohon. Setengah dari tubuhnya ada di bawah salju. Salju jatuh, dan dia membeku, berdiri di sana dengan mata terbuka. Tapi ia tidak melihat siapa pun.

Ketika orang banyak berkumpul di sekitarnya, mereka melihat ke matanya dan mereka berpikir bahwa ia sudah mati. Matanya seperti batu - melihat, tapi tidak melihat siapa pun; hanya statis, tidak bergerak. Mereka merasakan jantungnya: ia berdetak perlahan; ia masih hidup. Mereka harus memberinya kejutan, hanya kemudian dia sadar kembali untuk melihat mereka. Segera ia bertanya, "Jam berapa sekarang?" Dia telah melewatkan empat puluh delapan jam penuh, waktu tidak ada untuknya. Dia tidak ada di dunia waktu dan ruang.

Jadi mereka bertanya, "Apa yang engkau lakukan? Kami pikir engkau sudah mati ... empat puluh delapan jam!" Dia berkata, "Aku menatap bintang-bintang, dan tiba-tiba itu terjadi bahwa bintang-bintang menghilang. Lalu, aku tidak tahu ... lalu seluruh dunia menghilang. Tapi aku tinggal dalam kondisi yang sejuk, tenang, dan kebahagiaan sehingga jika itu adalah kematian, ia bernilai ribuan kehidupan. Jika itu adalah kematian, maka aku ingin memasukinya lagi dan lagi."

Ini mungkin terjadi tanpa sepengetahuannya, karena Socrates bukan seorang yogi, bukan tantra. Dia tidak peduli dengan latihan spiritual. Tapi dia adalah seorang pemikir besar, dan itu mungkin terjadi sebagai satu kecelakaan dimana ia menatap bintang-bintang di malam hari, dan tiba-tiba penglihatannya kembali, ke dalam. Engkau bisa melakukannya. Dan bintang adalah objek yang benar-benar baik.

Berbaringlah di tanah, lihatlah langit yang hitam, dan kemudian lihatlah hanya pada satu bintang. Berkonsentrasilah padanya, tataplah bintang-bintang itu. Persempit kesadaranmu ke salah satu bintang; lupakan bintang lainnya. Perlahan-lahan, berkonsentrasilah, persempitlah penglihatanmu. Bintang lainnya akan berada di sana, hanya di pinggiran, di perbatasan. Tapi perlahan-lahan mereka akan hilang, dan hanya satu bintang akan tersisa. Kemudian teruslah menatap, teruslah menatap. Satu saat akan datang ketika bintang itu akan menghilang. Dan ketika bintang itu menghilang, engkau akan muncul untuk dirimu sendiri.

Teknik ketiga:

LIHATLAH SEAKAN-AKAN PERTAMA KALINYA MELIHAT SEORANG YANG CANTIK ATAU OBJEK BIASA.

Beberapa hal dasar dahulu; maka engkau dapat melakukan teknik ini. Kita melihat

pada benda-benda selalu dengan mata yang tua. Engkau datang ke rumahmu; engkau melihatnya tanpa melihat padanya. Engkau tahu itu - tidak perlu lagi untuk melihatnya. Engkau telah memasukinya berkali-kali selama bertahun-tahun seluruhnya. Engkau pergi ke pintu, engkau masuk lewat pintu; engkau mungkin membuka kunci pintu. Tapi tidak ada yang perlu dilihat.

Seluruh proses ini berlangsung seperti robot, mekanis, secara tidak sadar. Jika ada yang salah, hanya jika kuncimu tidak pas ke dalam gemboknya, maka engkau melihat pada gemboknya. Jika kuncinya pas, engkau tidak pernah melihat pada gemboknya. Karena kebiasaan mekanik, berulang kali melakukan hal yang sama berkali-kali, engkau kehilangan kemampuan untuk melihat; engkau kehilangan kesegaran untuk melihat. Sungguh, engkau kehilangan fungsi matamu - ingat ini. Engkau menjadi pada dasarnya buta, karena mata tidak lagi diperlukan.

Ingatlah terakhir kali engkau melihat istrimu. Terakhir kali engkau melihat istrimu atau suamimu mungkin bertahun-tahun yang lalu. Untuk berapa tahun engkau tidak melihatnya? Engkau hanya lewat, memberikan pandangan sekilas biasa, tapi tidak melihatnya. Pergilah lagi dan lihatlah istrimu atau suamimu seolah-olah engkau melihatnya untuk pertama kalinya. Mengapa? Karena jika engkau melihat untuk pertama kalinya, matamu akan diisi dengan kesegaran. Mereka akan menjadi hidup.

Engkau melewati sebuah jalan, dan seorang wanita cantik lewat. Matamu menjadi hidup - menyala. Suatu nyala tiba-tiba masuk ke matamu. Wanita ini mungkin istri orang. Suaminya tidak akan melihat istrinya; ia mungkin menjadi sebuta engkau di saat melihat istrimu. Mengapa? Untuk pertama kali mata dibutuhkan, kedua kalinya tidak begitu banyak, dan ketiga kali mereka tidak diperlukan. Setelah beberapa pengulangan engkau menjadi buta. Kita hidup seperti orang buta.

Waspadalah. Ketika engkau bertemu anak-anakmu, apakah engkau melihat mereka? Engkau tidak melihat mereka. Kebiasaan ini membunuh mata; mata menjadi bosan - berulang kali ada yang tua lagi dan lagi. Dan tidak ada yang benar-benar tua, itu hanya bahwa kebiasaanmu membuatmu merasa begitu. Istrimu tidak sama seperti dia kemarin, dia tidak bisa; kalau tidak dia adalah sebuah keajaiban. Tidak ada yang bisa sama di saat berikutnya. Hidup adalah aliran, semuanya mengalir, tidak ada yang sama.

Matahari terbit yang sama tidak akan terjadi lagi. Ini dalam arti bahwa matahari itu tidak sama. Setiap hari ia baru; perubahan mendasar telah terjadi. Dan langit tidak akan sama lagi; pagi ini tidak akan datang lagi. Setiap pagi memiliki individualitasnya sendiri, dan langit dan warna, mereka akan tidak berkumpul di pola yang sama lagi. Tapi engkau terus bergerak seolah-olah semuanya sama saja. Mereka berkata tidak ada yang baru di bawah langit. Benar, tidak ada yang tua di bawah langit. Hanya mata menjadi tua, terbiasa dengan hal-hal; maka tidak ada yang baru. Untuk anak-anak semuanya baru: itulah mengapa segalanya memberi mereka kegembiraan. Bahkan batu berwarna di pantai, dan mereka menjadi begitu bersemangat. Engkau tidak akan akan bersemangat bahkan jika melihat Tuhan sendiri datang ke rumahmu. Engkau tidak akan begitu bersemangat! Engkau akan mengatakan, "Aku kenal dia, aku telah membaca tentang dia." Anak-anak sangat bersemangat karena mata mereka baru

dan segar, dan semuanya adalah dunia baru, dimensi baru.

Lihatlah mata anak-anak - kesegarannya, gairah yang bercahaya, vitalitas. Mereka tampak seperti cermin, diam, tapi menembus. Hanya mata seperti itu yang dapat meraih ke dalam.

Jadi teknik ini berkata, LIHATLAH SEAKAN-AKAN PERTAMA KALINYA MELIHAT SEORANG YANG CANTIK ATAU OBJEK BIASA. Apapun bisa. Lihatlah sepatumu. Engkau telah memakai mereka selama bertahun-tahun, tetapi lihatlah seolah-olah untuk pertama kalinya dan lihatlah perbedaannya: kualitas kesadaranmu tiba-tiba berubah.

Aku bertanya-tanya apakah engkau pernah melihat lukisan Van Gogh tentang sepatunya. Ini adalah salah satu hal yang paling langka. Hanya satu sepatu tua - lelah, sedih, seolah-olah di ambang kematian. Itu hanya sebuah sepatu tua, tapi lihatlah itu, rasakanlah itu, dan engkau akan merasakan kehidupan yang panjang dan membosankan yang harus dilewati sepatu ini. Ini sangat sedih, hanya berdoa untuk dibawa pergi dari kehidupan, lelah sekali, setiap saraf rusak, hanya seorang pria tua, satu sepatu tua. Ini adalah salah satu lukisan yang paling orisinal/unik. Tapi bagaimana bisa Van Gogh melihatnya?

Engkau bahkan memiliki sepatu yang lebih tua bersamamu - lebih lelah, lebih mati, lebih sedih, tertekan, tetapi engkau tidak pernah melihat mereka, apa yang telah engkau lakukan terhadap mereka, bagaimana engkau memperlakukan mereka. Mereka menceritakan kisah hidup tentangmu karena mereka adalah sepatumu. Mereka bisa mengatakan segala sesuatu tentang dirimu. Jika mereka bisa menulis, mereka akan menulis biografi yang paling otentik tentang orang yang mereka harus hidup bersama dengannya - setiap suasana hati, setiap wajah. Ketika pemiliknya jatuh cinta ia berperilaku berbeda terhadap sepatunya, ketika ia marah ia berperilaku berbeda. Dan sepatu tidak peduli sama sekali, dan semuanya telah meninggalkan bekas.

Lihatlah lukisan Van Gogh, dan kemudian engkau akan melihat apa yang ia lihat dalam sepatunya. Segala sesuatu ada disana - seluruh biografi orang yang memakai mereka. Tapi bagaimana ia bisa melihat? Untuk menjadi pelukis, kita harus mendapatkan kembali pengelihatannya anak-anak, kesegarannya. Dia dapat melihat segala sesuatu – bahkan hal-hal yang sangat biasa. Dia dapat melihat!

Cezanne telah melukis sebuah kursi, hanya kursi biasa, dan engkau bahkan mungkin bertanya-tanya ... mengapa melukis sebuah kursi? Tidak perlu melakukannya. Tapi dia mengerjakan lukisan itu selama berbulan-bulan seluruhnya. Engkau mungkin berhenti sejenak untuk melihatnya, dan ia bekerja selama berbulan-bulan karena ia bisa melihat kursi. Sebuah kursi memiliki jiwanya sendiri, ceritanya sendiri, penderitaan dan kebahagiaannya sendiri. Ia telah hidup! Itu telah melewati kehidupan! Memiliki pengalamannya sendiri, kenangan. Mereka semua terungkap dalam lukisan Cezanne. Tapi apakah engkau melihat pada kursimu? Tidak ada yang melihatnya, tidak ada yang merasakannya.

Setiap objek bisa dipakai. Teknik ini hanya untuk membuat matamu segar - begitu segar, hidup, vital berseri-seri, hingga mereka dapat bergerak ke dalam dan engkau dapat melihat ke dalam dirimu. LIHATLAH SEAKAN-AKAN UNTUK PERTAMA KALINYA. Sengajalah melihat segala sesuatu seakan-akan untuk pertama kalinya, dan suatu kali, tiba-tiba, engkau akan kagum akan dunia yang indah yang telah engkau lewatkan. Tiba-tiba menjadi sadar dan melihat istrimu seakan-akan untuk pertama kalinya. Dan tak akan heran jika engkau merasakan lagi cinta yang sama, yang pernah engkau rasakan pertama kalinya, lonjakan energi yang sama, daya tarik yang sama sepenuhnya. Tetapi lihatlah seolah-olah untuk pertama kalinya pada orang yang cantik ATAU OBJEK BIASA. Apa yang akan terjadi? Engkau akan mendapatkan kembali penglihatanmu. Engkau buta. Baru saja, seperti engkau demikian, engkau buta. Dan kebutaan ini lebih fatal dibandingkan kebutaan fisik, karena engkau memiliki mata dan tetap engkau tidak dapat melihat.

Yesus mengatakan beberapa kali, "Mereka yang memiliki mata, biarkan mereka melihat. Mereka yang memiliki telinga, biarkan mereka mendengar." Tampaknya ia sedang berbicara dengan orang buta atau orang tuli. Tapi dia terus mengulangnya. Apakah dia Pengawas di lembaga tertentu untuk orang buta? Dia terus mengulangi, "Jika engkau memiliki mata, lihatlah." Dia pasti berbicara dengan orang biasa yang memiliki mata. Tapi mengapa desakan ini pada, "Jika engkau memiliki mata, lihatlah"? Dia berbicara tentang mata yang teknik ini dapat berikan padamu.

Lihatlah segala sesuatu yang engkau lewati seakan-akan untuk pertama kalinya. Jadikan ini tingkah laku yang terus menerus. Sentuhlah segala sesuatu seolah-olah untuk pertama kalinya. Apa yang akan terjadi? Jika engkau dapat melakukan ini, engkau akan terbebas dari masa lalumu. Beban, kedalaman, kekotoran, akumulasi pengalaman - engkau akan terbebas dari mereka.

Setiap saat, berpindahlah dari masa lalu. Jangan biarkan itu masuk ke dalam dirimu; jangan biarkan dia untuk dibawa – tinggalkanlah itu. Lihatlah segala sesuatu seakan-akan untuk pertama kalinya. Ini adalah teknik yang hebat untuk membantumu untuk dibebaskan dari masa lalu. Maka engkau terus-menerus di masa sekarang, dan perlahan-lahan engkau akan memiliki daya tarik dengan saat ini. Maka semuanya akan menjadi baru. Maka engkau akan dapat memahami kata-kata Heraclitus bahwa engkau tidak dapat menjejak dua kali di sungai yang sama.

Engkau tidak dapat melihat seseorang dua kali - orang yang sama - karena tidak ada yang statis. Semuanya seperti sungai, mengalir dan mengalir dan mengalir. Jika engkau dibebaskan dari masa lalu dan engkau memiliki penglihatan yang bisa melihat saat ini, engkau akan memasuki kehidupan. Dan masuknya ini akan menjadi dua kali lipat: Engkau akan masuk ke dalam segala sesuatu, kedalam jiwanya, dan engkau akan masuk ke dalam dirimu juga karena saat ini adalah pintunya. Semua meditasi dalam satu cara atau yang lain mencoba untuk membuatmu hidup di saat ini. Jadi teknik ini adalah salah satu teknik yang paling indah - dan mudah. Engkau dapat mencobanya, dan tanpa bahaya.

Jika engkau melihat dengan segar, bahkan ketika melewati jalan yang sama lagi, itu adalah sebuah jalan baru. Bertemulah dengan teman yang sama seakan-akan ia

adalah orang asing, lihatlah istrimu seperti engkau melihatnya untuk pertama kalinya ketika dia adalah orang asing, dapatkah engkau benar-benar mengatakan bahwa dia masih orang asing atau tidak? Engkau mungkin telah hidup selama dua puluh tahun atau tiga puluh tahun atau empat puluh tahun dengan istrimu, tetapi dapatkah engkau katakan bahwa engkau mengenal dia? Dia masih orang asing: Engkau adalah dua orang asing yang tinggal bersama-sama. Engkau tahu kebiasaan luar satu sama lain, reaksi luar, tetapi inti dari keberadaannya tidak diketahui, tak tersentuh.

Lihatlah lagi dengan segar, seakan-akan untuk pertama kalinya, dan engkau akan melihat orang asing yang sama. Tidak ada, tidak ada, yang telah menjadi tua; segala sesuatunya baru. Ini akan memberikan kesegaran pada pengelihatannya. Matamu akan menjadi murni. Mata murni ini bisa melihat. Mata yang murni ini bisa masuk ke dalam dunia batin.

OSHO INDONESIA

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

Bab 23. Beberapa Metode Melihat Yang Lain
Chapter 23. Several More Looking Methods

16 Desember 1972 pm di Woodlands, Bombay

9. HANYA DENGAN MELIHAT KE LANGIT BIRU MELAMPAUI AWAN, KETENANGAN.
10. DENGARKAN SAAT AJARAN MISTIK PALING TINGGI DISAMPAIKAN. MATA DIAM, TANPA BERKEDIP, SAAT ITU JADILAH SEPENUHNYA BEBAS.
11. DI PINGGIR SUMUR YANG DALAM LIHATLAH TERUS KE KEDALAMANNYA SAMPAI – YANG MENGAGUMKAN
12. LIHATLAH BEBERAPA OBJEK, LALU PERLAHAN-LAHAN TARIKLAH PENGELIHATANMU DARINYA, LALU PERLAHAN-LAHAN TARIKLAH PIKIRANMU DARINYA. DI SANA. (PENCERAHANNYA)

-
9. SIMPLY BY LOOKING INTO THE BLUE SKY BEYOND CLOUDS, THE SERENITY.
 10. LISTEN WHILE THE ULTIMATE MYSTICAL TEACHING IS IMPARTED. EYES STILL, WITHOUT BLINKING, AT ONCE BECOME ABSOLUTELY FREE.
 11. AT THE EDGE OF A DEEP WELL LOOK STEADILY INTO ITS DEPTHS UNTIL – THE WONDROUSNESS.
 12. LOOK UPON SOME OBJECT, THEN SLOWLY WITHDRAW YOUR SIGHT FROM IT, THEN SLOWLY WITHDRAW YOUR THOUGHT FROM IT. THEN.

Kita hidup di permukaan diri kita sendiri - hanya di pinggiran, di perbatasan. Panca Indera tepat berada pada perbatasan dan kesadaranmu ada jauh di dalam, di pusatnya. Kita hidup di panca indera; itu alami. Tapi itu bukan puncak mekarnya, itu hanya awalnya. Dan ketika kita hidup di indera-indera itu, kita pada dasarnya peduli dengan objek, karena indera-indera tidak relevan, kecuali jika ada perhatian terhadap beberapa objek kenikmatan. Misalnya, mata tidak berguna kecuali ada sesuatu untuk dilihat, telinga tidak berguna kecuali ada sesuatu untuk didengar, dan tangan tidak berguna kecuali ada sesuatu untuk disentuh. (Catatan: Indera peraba ada di seluruh tubuh berfungsi untuk menyadari suhu, tekstur, dan tekanan)

Kita hidup di indera-indera; Oleh karena itu, kita harus hidup dalam objek. Indera-indera ada pada batas keber-ada-an, dalam tubuh, dan objek bahkan tidak ada di perbatasan: mereka berada di luar batas. Jadi tiga poin harus dipahami sebelum kita memasuki teknik-teknik ini.

Bab 23. Beberapa Metode Melihat Yang Lain

Pertama, kesadaran ada di pusat. Kedua, indera-indera melalui mana kesadaran bergerak keluar berada di perbatasan. Ketiga, objek di dunia ke arah mana kesadaran bergerak, melalui indera, berada di luar batas. Ketiga hal ini harus diingat: kesadaran di pusat, indera pada perbatasan dan objek di luar batas. Cobalah untuk mengerti dengan jelas, karena kemudian tekniknya akan menjadi sangat sederhana.

Lihatlah padanya dari berbagai arah. Satu: indera-indera ada tepat di antaranya, persis di tengah. Pada satu sisi ada kesadaran, di sisi lain ada dunia objek. Indera-indera hanya di tengah – di antara keduanya. Dari indera-indera engkau dapat bergerak ke salah satunya: engkau bisa pergi ke objek atau engkau dapat pergi ke pusat. Kemanapun jaraknya sama. Dari panca indera, pintu terbuka ke kedua arah – bergerak ke objek atau bergerak ke pusat.

Engkau berada di panca indera. Itulah sebabnya salah satu Zen master yang paling terkenal, Bokuju, berkata bahwa NIRWANA dan dunia sama jauhnya. Jadi janganlah berpikir bahwa nirwana itu sangat jauh. Dunia dan nirwana, dunia ini dan dunia lain, keduanya ada pada jarak yang sama.

Ungkapan ini telah menciptakan banyak kebingungan karena kita merasa bahwa nirwana itu sangat, sangat jauh – bahwa Moksha, pembebasan, Kerajaan Tuhan, sangat, sangat jauh. Kita merasa bahwa dunia itu dekat, persis di sini. Tapi Bokuju mengatakan, dan ia berkata benar, bahwa keduanya pada jarak yang sama.

Dunia ada di sini, dan nirwana juga di sini. Dunia itu dekat, dan nirwana juga dekat. Untuk ke nirwana engkau harus bergerak ke dalam, untuk objek engkau harus bergerak keluar; jaraknya adalah sama. Dari matakmu, pusatmu itu sedekat engkau dengan aku. Aku dapat melihatmu jika aku bergerak keluar, aku bisa melihat diriku jika aku bergerak ke dalam. Dan kita berada di pintu indera, tetapi secara alami, kebutuhan tubuh itu sedemikian sehingga kesadaran bergerak keluar. Engkau membutuhkan makanan, engkau membutuhkan air untuk minum, engkau membutuhkan rumah untuk hidup. Ini adalah kebutuhan tubuhmu dan ini hanya dapat ditemukan di dunia, sehingga sungguh alami, kesadaran bergerak melalui indera menuju dunia. Kecuali engkau menciptakan suatu kebutuhan yang hanya dapat dipenuhi ketika engkau bergerak ke dalam, engkau tidak akan pernah bergerak ke dalam.

Misalnya, jika seorang anak lahir mandiri, jika ia tidak membutuhkan makanan, ia tidak akan melihat ibunya sama sekali. Ibunya akan menjadi tidak relevan, tak berarti, karena untuk anak, bukan ibu yang berarti: makanan yang berarti. Ibu adalah makanan pertama, dan karena ibu memberikan dia makanan dan memenuhi kebutuhan dasar, tanpanya ia akan mati, ia mulai mencintai ibu. Cinta itu datang kedua, sebagai bayangan, karena ibu memenuhi kebutuhannya.

Jadi ibu-ibu yang memberi susu kepada anak-anak mereka melalui botol seharusnya tidak mengharap banyak cinta, karena untuk anak, makanan adalah kebutuhan, bukan ibu. Ibu akan datang ke keberadaannya, masuk ke keberadaannya hanya melalui makanan. Itulah sebabnya mengapa makanan dan cinta terkait sangat dalam -sangat, sangat terkait mendalam. Jika kebutuhan cintamu terpenuhi, engkau akan

membutuhkan lebih sedikit makanan. Jika kebutuhan cintamu tidak terpenuhi, engkau akan membutuhkan lebih banyak makanan. Jadi orang-orang yang mencintai dan yang dicintai tidak akan mengumpulkan banyak lemak. Ada alasan lain juga, tapi ini adalah salah satu yang paling dasar. Mereka tidak akan makan banyak. Jika cinta tidak terpenuhi, maka makanan menjadi pengganti. Maka mereka akan makan banyak.

Untuk anak, makanan adalah kebutuhan dasar. Tetapi jika seorang anak dilahirkan mandiri, yang tidak perlu makanan, yang tidak membutuhkan bantuan luar untuk hidup, ia tidak akan bergerak ke dunia sama sekali. Apakah engkau pikir dia akan bergerak? Tidak akan ada kebutuhan. Dan kecuali ada kebutuhan, energi tidak akan pernah bergerak. Kita bergerak keluar bukan karena kita adalah orang berdosa. Kita bergerak keluar karena kita memiliki kebutuhan yang dapat dipenuhi hanya melalui objek, yang dapat diperoleh jika kita bergerak di dunia benda.

Mengapa engkau tidak bergerak ke dalam? Karena engkau belum menciptakan kebutuhan untuk bergerak ke dalam. Begitu kebutuhan itu ada, akan semudah bergerak ke dalam seperti bergerak ke luar. Apakah kebutuhan itu? Kebutuhan yang berkaitan dengan agama. Engkau tidak bisa religius kecuali kebutuhan itu ada. Bagaimana kebutuhan itu diciptakan? Dengan proses apa orang menjadi sadar akan kebutuhan yang mendalam, yang membantumu bergerak ke dalam?

Tiga hal yang harus diingat. Pertama, kematian. Ingat, semua kebutuhan kehidupan memaksamu untuk bergerak keluar. Jika engkau ingin bergerak ke dalam, kematian harus menjadi perhatian dasar; jika tidak, engkau tidak bisa bergerak ke dalam. Itulah mengapa hal itu terjadi bahwa orang seperti Buddha, yang menjadi sangat sadar akan kematian, mulai bergerak ke dalam. Hanya ketika engkau menyadari kematian, engkau akan menciptakan kebutuhan untuk melihat ke dalam.

Hidup melihat keluar. Kecuali jika engkau menyadari kematian, agama itu tidak berarti untukmu. Itulah mengapa hewan tidak memiliki agama. Mereka hidup, mereka hidup seperti manusia, atau bahkan lebih, tetapi mereka tidak bisa menyadari kematian, mereka tidak dapat memahami kematian, mereka tidak dapat melihat kematian di masa depan. Mereka melihat hewan lain sedang sekarat, tapi tidak pernah terjadi pada pikiran hewan, bahwa kematian ini merupakan petunjuk kematiannya juga.

Untuk pikiran hewan kematian selalu terjadi kepada yang lain. Dan jika untukmu juga kematian adalah sesuatu yang terjadi pada orang lain, engkau masih hidup dalam pikiran hewan. Jika engkau tidak menyadari kematian, engkau belum menjadi manusia. Itulah perbedaan mendasar antara hewan dan manusia karena hewan tidak dapat menyadari kematian, hanya manusia yang bisa. Jika engkau tidak menyadari kematian, engkau belum menjadi seorang manusia, dan hanya manusia yang menciptakan kebutuhan untuk bergerak ke dalam.

Bagiku, manusia berarti kesadaran akan kematian. Aku tidak mengatakan jadilah takut akan kematian; itu bukan kesadaran. Sadarilah saja kenyataannya bahwa kematian akan datang semakin dekat dan lebih dekat dan engkau harus bersiap untuk itu.

Hidup memiliki kebutuhannya sendiri; kematian menciptakan kebutuhannya sendiri. Itulah sebabnya masyarakat (peradaban) yang lebih muda tidak beragama - Karena masyarakat yang lebih muda belum menyadari fenomena kematian; kematian belum menjadi pusat perhatian bagi mereka. Masyarakat yang lebih tua - misalnya, India, salah satu masyarakat tertua di kehidupan - sangat menyadari kematian. Karena kesadaran akan kematian itu, jauh di dalam dirinya India adalah religius. Jadi hal pertama: jadilah sadar akan kematian. Pikirkan tentang hal ini, lihatlah itu, renungkanlah itu. Jangan takut, jangan melarikan diri dari kenyataan. Itu ada dan engkau tidak dapat melarikan diri darinya! Ia telah datang ke dalam kehidupan bersama denganmu.

Kematianmu lahir bersamamu; sekarang engkau tidak dapat melarikan diri darinya. Engkau telah menyembunyikannya dalam dirimu – jadilah sadar akan hal itu. Saat engkau menyadari bahwa engkau akan mati, bahwa kematian itu pasti, seluruh pikiranmu akan mulai melihat dalam dimensi yang berbeda. Maka makanan adalah kebutuhan dasar bagi tubuh, tapi tidak untuk jiwamu, karena bahkan jika engkau mendapatkan makanan, kematian akan terjadi. Makanan tidak dapat melindungimu dari kematian, makanan hanya bisa menunda. Makanan dapat membantumu untuk menunda. Jika engkau mendapatkan tempat berlindung yang baik, rumah yang bagus, itu tidak akan melindungimu dari kematian. Itu hanya akan membantumu untuk mati dengan mudah, mati dengan nyaman. Dan kematian, apakah itu terjadi dengan nyaman atau tidak nyaman, adalah sama.

Dalam kehidupan engkau mungkin miskin atau kaya, tapi kematian adalah pemerataan yang hebat. Komunisme terbesar adalah kematian. Bagaimanapun engkau hidup, tidak ada bedanya; kematian terjadi dengan sama. Dalam kehidupan, kesetaraan adalah mustahil; dalam kematian, ketidaksetaraan adalah mustahil. Sadarilah hal itu, renungkanlah itu. Dan tidak hanya kematian itu pasti terjadi di suatu saat di masa depan: dengan ide bahwa ia sangat jauh, engkau lagi-lagi tidak akan dapat merenungkannya. Pikiran memiliki rentang yang sangat kecil; fokus pikiran sangat kecil. Engkau tidak bisa berpikir lebih dari tiga puluh tahun. Setelah tiga puluh tahun akan ada kematian ... ini seolah-olah engkau tidak akan mati. Tiga puluh tahun adalah begitu lama, jaraknya begitu jauh, seolah-olah kematian tidak akan terjadi.

Jika engkau ingin merenungkan kematian, ketahuilah fakta lain tentang hal itu: kematian dapat terjadi saat berikutnya; itu mungkin pada detik berikutnya. Engkau mungkin tidak dapat mendengarkan seluruh kalimatku, aku mungkin tidak dapat menyelesaikannya. Ayah dari ibuku pernah memberitahuku bahwa ketika aku lahir ia berkonsultasi pada satu peramal, salah satu ahli astrologi paling terkenal di waktu itu. Peramal itu membuat KUNDALI untukku – hitungan kelahiran. Tapi sang peramal mempelajarinya dan dia berkata, "Jika anak ini bertahan hidup setelah tujuh tahun, hanya kemudian aku akan membuat hitungannya. Tampaknya tidak mungkin dia bisa bertahan selama lebih dari tujuh tahun, sehingga itu tak berguna. Jika anak ini akan mati dalam tujuh tahun, tidak ada gunanya untuk membuat kundali tersebut; itu tidak akan dipakai. Dan itu telah menjadi kebiasaanku, "kata peramal," bahwa kecuali aku yakin bahwa kundali akan berguna, aku tidak pernah membuatnya. "Jadi dia tidak membuatnya.

Untungnya, atau malangnya, aku selamat. Lalu ayah dari ibuku pergi ke peramal itu, tapi dia sudah mati, sehingga ia tidak pernah bisa membuat kundali untukku. Ia sudah mati, dan aku terus-menerus bertanya-tanya tentang ini. Dia menyadari fakta bahwa anak ini mungkin mati, tapi dia tidak menyadari fakta bahwa ia mungkin mati. Dia tidak sadar! Sepertinya dia benar-benar tidak peduli - dan ia bukan orang biasa. Tapi tidak ada orang yang mengkhawatirkan kematiannya sendiri. Mengetahuinya, dengan licik kita tidak peduli dengannya karena itu menciptakan rasa takut. Jadi aku selalu menduga bahwa peramal itu mungkin tidak pernah melihat kundalinya sendiri; kalau tidak, ia tentu telah menjadi sadar.

Kematian itu mungkin terjadi di detik berikutnya, tetapi pikiran tidak akan percaya itu. Aku mengatakan ini dan pikiranmu akan mengatakan „Tidak! Bagaimana mungkin saat berikutnya? Itu masih jauh.“ Tapi itu adalah tipuan. Jika engkau menunda, engkau tidak dapat merenungkannya. Ia harus menjadi begitu dekat sehingga engkau dapat berfokus padanya. Dan ketika aku mengatakan bahwa saat berikutnya adalah mungkin, aku serius. Ini dapat terjadi, dan setiap kali hal itu akan terjadi, itu akan menjadi saat berikutnya. Tepat sebelum itu, engkau tidak bisa membayangkan bahwa itu akan terjadi.

Seseorang sedang sekarat: sesaat sebelumnya ia tidak pernah berpikir bahwa kematian begitu dekat. Itu selalu terjadi di saat berikutnya - ingat. Itu selalu terjadi seperti itu, dan ini akan menjadi caranya, selalu. Kematian itu selalu terjadi di saat berikutnya. Bawalah dia mendekat sehingga engkau dapat berfokus padanya, dan fokus ini akan membantumu untuk masuk, kebutuhan baru akan dibuat.

Kedua, engkau terus hidup. Engkau terus menciptakan arti dan tujuan buatan untuk saat ini. Engkau tidak pernah memikirkan hidupmu secara keseluruhan, apakah itu memiliki arti atau tidak. Engkau terus menciptakan arti baru, dan engkau mendorong dirimu sendiri dengan arti-arti itu. Itulah sebabnya orang miskin memiliki kehidupan yang lebih berarti daripada orang kaya - karena orang miskin memiliki banyak hal untuk didapatkan, dan itu memberikan arti untuk hidupnya. Jika engkau benar-benar kaya, itu berarti engkau memiliki segala sesuatu yang mungkin dan dunia ini tidak bisa menawarkan sesuatu pun kepadamu. Maka hidupmu menjadi tidak berarti. Sekarang engkau tidak dapat membuat arti apapun untuk saat ini, untuk hari ini, untuk membantumu hidup. Itulah sebabnya semakin kaya suatu masyarakat, semakin makmur suatu budaya, semakin hampa yang dirasakan. Masyarakat yang lebih miskin tidak pernah merasakan kehampaan itu.

Seorang pria miskin begitu risau untuk memiliki rumah. Selama bertahun-tahun ia akan bekerja untuk itu. Hidupnya memiliki arti; sesuatu yang harus dicapai. Dan ketika ia mendapatkan rumah, dia akan senang untuk beberapa hari setidaknya, tapi ada rumah-rumah lain yang lebih besar ... Jadi dia akan terus bergerak, melakukan ini dan itu, tidak pernah berpikir tentang hidupnya secara keseluruhan, apakah itu memiliki arti atau tidak. Dia tidak pernah memandang kehidupan secara keseluruhan.

Bayangkan saja bahwa engkau memiliki segalanya - rumah, mobil yang engkau rindukan, dan semua impianmu terwujud. Jadi sekarang apa? Bayangkan saja bahwa

apapun yang engkau butuhkan ada, engkau memilikinya. Sekarang apa? Tiba-tiba arti kehidupan menghilang. Engkau berdiri di lubang yang dalam; tidak ada yang bisa dilakukan. Engkau menjadi tak berarti. Engkau sudah tak berarti, hanya engkau tidak sadar. Bahkan jika engkau mendapatkan seluruh dunia, lalu apa? Apa yang terpenuhi?

Alexander Agung sedang dalam perjalanan ke India, dan ia bertemu dengan seorang suci yang besar, Diogenes. Diogenes adalah satu dari penembus pikiran (orang yang tercerahkan) yang pernah lahir. Dia hidup telanjang seperti Mahavira; ia adalah Mahavira dari peradaban dan budaya Yunani. Dia meninggalkan segalanya, menolak segalanya, bukan karena melalui penolakan materi dia akan mendapatkan apa-apa – itu bukan penolakan yang nyata, penolakan yang tidak murni. Jika engkau menolak sesuatu untuk mendapatkan sesuatu, itu berdagang. Jika engkau berpikir bahwa engkau mendapatkan tempat di surga dan itulah mengapa engkau menolak, itu bukan penolakan keduniawian. Jika engkau menolak kesenangan tubuh untuk mendapatkan kesenangan spiritual, ini bukan penolakan.

Diogenes menolak segalanya, bukan karena dari situ ia akan mendapatkan sesuatu. Dia menolak hanya untuk melihat apakah ketika dia tidak punya apa-apa, apakah masih ada arti atau tidak. Dia pikir bahwa jika orang tidak memiliki apa-apa, jika bahkan orang lalu memiliki arti, suatu tujuan, takdir, maka kematian tidak bisa memusnahkan apa-apa, karena kematian hanya dapat memusnahkan barang milik, dan tubuh juga barang milik. Dia meninggalkan segalanya. Dia hanya punya satu benda: mangkuk kayu untuk minum air. Dia berpikir, "barang milikku ini tidak banyak." Lalu suatu hari ia melihat seorang anak meminum air dengan tangannya. Dia segera membuang mangkuk itu. Ia berkata, "Jika seorang anak dapat meminum air dengan tangannya, apakah aku lebih lemah daripada seorang anak?"

Ketika Alexander datang ke India untuk menaklukkan India, untuk membuat kerajaan dunia, seseorang memberitahukannya bahwa persis di jalan, di mana ia akan berhenti, di sana hidup seorang bijaksana besar yang sangat berlawanan dengannya. Dia diberitahu, "Engkau akan membuat kerajaan dunia, sedangkan orang bijaksana itu telah membuang mangkuknya karena dia berkata bahwa dia bahagia tanpa memilikinya, mengapa membawa beban ini? Dan engkau mengatakan bahwa kecuali seluruh dunia menjadi kerajaanmu, engkau tidak bisa bahagia. Jadi dia ada di kutub yang berlawanan, dan akan lebih baik jika engkau bertemu dengannya. "

Alexander terpesona. Ini terjadi bahwa yang berlawanan selalu mempesona. Yang berlawanan selalu mempesona; itu memiliki daya tarik seksual yang mendalam. Seperti seorang pria tertarik pada wanita atau wanita tertarik pada pria, ada daya tarik yang sama dengan yang sebaliknya. Alexander tidak bisa melewati Diogenes, tetapi tidak baik baginya untuk pergi kepada Diogenes, dan tidak mungkin Diogenes akan datang kepadanya - tidak ada penyelesaiannya.

Diogenes diberitahu. Begitu banyak utusan datang untuk memberitahukan bahwa "Alexander Agung sedang melewati jalan ini. Akan lebih baik jika engkau bertemu dengannya." Dia berkata, "Alexander Agung? Siapa yang mengatakan ini padamu! Aku pikir dia sendiri yang melakukannya. Jadi, katakan kepada Alexander Agungmu

bahwa ia tidak mempunyai apapun yang bisa diberikan padaku, dan tidak perlu baginya untuk bertemu denganku - dan aku orang yang sangat kecil." Dia berkata, "Sungguh, aku ini seekor anjing, bukan orang sama sekali - hanya anjing, jadi ini tidak perlu. Ini di bawah martabatnya untuk bertemu dengan anjing ini. "

Maka Alexander harus datang. Diogenes dikabarkan telah mengatakan, "Aku mendengar engkau akan memenangkan seluruh dunia, jadi aku pikir, aku menutup mataku dan berpikir, 'Baiklah! Jika aku telah memenangkan seluruh dunia, lalu apa?' Ini telah menjadi masalahku terus-menerus: jika aku telah memenangkan seluruh dunia, lalu apa?" Telah dikabarkan bahwa Alexander, setelah mendengar ini, menjadi sangat sedih. "Lalu apa?" Katanya kepada Diogenes. "Jangan bicara hal-hal seperti itu. Engkau membuatku sangat sedih. "

Diogenes berkata, "Tapi engkau akan menjadi sangat sedih ketika engkau memenangkan seluruh dunia. Apa yang dapat aku lakukan? Aku hanya membayangkan, dan aku sampai kepada satu kesimpulan bahwa ini tidak berguna. Engkau melakukan usaha bunuh diri. Engkau sendiri mencoba untuk memenangkan seluruh dunia - lalu apa? Jika engkau berhasil, lalu apa? "

Alexander kembali dari Diogenes dengan sangat terganggu, marah, sedih. Dia berkata kepada teman-temannya, "Orang ini sangat berbahaya. Dia telah menghancurkan impianku." Dan dia tidak pernah bisa melupakan, tidak pernah bisa memaafkan Diogenes. Di hari kematiannya, dia mengingatnya lagi, dan dia berkata, "Mungkin orang itu benar: lalu apa? "

Jadi hal berikutnya adalah untuk mengingat selalu bahwa apapun yang engkau lakukan, apapun yang engkau capai, ingatlah untuk bertanya, "Jika aku berhasil, lalu apa?" Apakah ada makna di dalam semua itu, atau hanya ada beberapa makna buatan yang diberikan olehmu hanya untuk membagi, untuk menciptakan ilusi di sekitarmu sehingga engkau merasa engkau melakukan sesuatu yang berharga - dan sepanjang waktu engkau benar-benar menyia-nyaiakan hidup dan energi, tidak melakukan sesuatu yang berharga! Hanya ada satu hal yang berharga: jika engkau dapat menjadi bahagia tanpa apa-apa, tanpa ketergantungan apapun: jika engkau bisa bahagia sendiri, benar-benar sendirian. Jika tidak ada yang diperlukan untuk kebahagiaanmu, hanya kemudian engkau bisa bahagia; jika tidak engkau akan dalam penderitaan, selalu dalam kesengsaraan.

Ketergantungan adalah kesengsaraan, dan mereka yang bergantung pada harta, mereka yang bergantung pada akumulasi pengetahuan, mereka yang bergantung pada ini atau itu, mereka membantu penderitaan mereka sendiri untuk menjadi semakin terkumpul. Jadi poin berikutnya untuk diingat adalah untuk menanyakan apakah engkau memiliki arti, atau apakah engkau hanya mengambang tanpa makna. Apakah engkau hanya berpura-pura bahwa ini atau itu adalah makna keberadaanmu?

Seorang pria sering datang kepadaku. Dia sering berkata bahwa jika anak lelakinya masuk ke perguruan tinggi, itu akan menjadi segalanya dan dia akan sangat senang. Dia adalah orang yang miskin, pegawai yang sangat biasa, dan itu adalah satu-satunya mimpi, bahwa anaknya akan masuk ke perguruan tinggi. Kemudian anak itu

masuk ke perguruan tinggi. Sekarang anak itu telah menjadi pegawai kehutanan. Beberapa bulan yang lalu anak lelaki itu disini dan dia berkata kepadaku, "Aku hanya mendapatkan enam ratus rupee per bulan. Aku punya dua anak dan ini adalah satu-satunya mimpiku, bahwa mereka bisa mendapatkan pendidikan yang baik; hanya itu. Aku bekerja keras. Jika mereka dapat dididik dengan baik dan jika aku dapat mengirim salah satu dari anak-anakku ke beberapa negara asing untuk belajar, hanya itu yang aku minta. "

Ayahnya tidak ada lagi; ia telah meninggal. Ini adalah arti kehidupannya, tujuannya - untuk membuat anak lelakinya berpendidikan dan mendapatkan tempat kerja yang baik. Sekarang anak itu mendapatkan tempat kerja yang baik, dan sekarang anak itu memiliki tujuan yang sama, untuk membantu anak-anaknya menjadi berpendidikan dan mendapatkan tempat kerja yang baik. Dan ia akan mati, dan anak-anaknya akan terus melakukan omong kosong yang sama.

Apa arti dari semua ini? Apa yang sedang engkau lakukan? Hanya menghabiskan waktu? Hanya menghancurkan kehidupan? Atau apakah engkau telah mendapatkan makna otentik yang dapat engkau katakan membuatmu gembira, bahagia? Ini adalah pertimbangan kedua yang akan mengarahkanmu ke dalam.

Dan ketiga, manusia terus menerus lupa. Engkau terus melupakan banyak hal. Engkau marah kemarin, dan engkau menyesalinya. Sekarang engkau telah melupakannya, dan jika stimulus yang sama diberikan lagi, engkau akan marah lagi. Ini telah terjadi untuk seluruh hidupmu: engkau terus mengulangi hal yang sama.

Pernah dikatakan bahwa itu sangat luar biasa untuk menemukan seorang manusia yang belajar dari kehidupan - sangat langka. Benar, tidak ada orang yang belajar (dari kesalahan). Jika engkau belajar, maka engkau tidak bisa melakukan kesalahan yang sama dua kali. Tapi engkau terus melakukan hal yang sama lagi dan lagi. Sebaliknya, semakin engkau melakukannya, semakin engkau menjadi rentan untuk melakukannya lagi. Engkau marah lagi dan lagi, dan lagi dan lagi engkau menyesal, dan engkau belum belajar apa pun (dari kesalahan itu). Diberikan stimulus, engkau akan marah, dan engkau akan melakukan kegilaan yang sama, dan kemudian engkau akan menyesal lagi – itu juga merupakan bagian darinya. Dan kemudian engkau akan kembali siap untuk dirangsang dan menjadi marah.

Hal ketiga: jika engkau ingin bergerak ke dalam, belajarlah! Apapun yang engkau lakukan, belajarlah darinya. Ambillah inti darinya. Lihatlah kembali apa yang telah engkau lakukan dengan hidupmu dan energimu dan waktumu. Kesalahan yang sama, kebodohan yang sama, ketololan yang sama, lagi dan lagi. Jadi engkau bergerak di dalam roda. Namun, itu tidak baik untuk mengatakan bahwa engkau menggerakkan roda: sebetulnya, roda yang menggerakkanmu. Secara mekanis, engkau berputar terus dan terus dan terus. Itulah sebabnya di India kita menyebut dunia itu SANSARA (SAMSARA). SANSARA berarti roda yang berjalan, dan engkau hanya bergantung pada beberapa jari-jari rodanya dan engkau terus bergerak.

Kecuali engkau belajar sesuatu tentang roda ini, lingkaran setan ini, Sansar ini, kecuali engkau belajar sesuatu tentang hal itu, engkau tidak akan meninggalkan jari-jari roda

dan melompat keluar darinya. Jadi tiga kata, tiga kata kunci:

Kematian: jadikan itu satu perenungan yang terus menerus

Arti hidup: teruslah mencarinya dalam hidupmu.

Dan belajar: belajar dari hidupmu, karena tidak ada pembelajaran lainnya. Kitab Suci tidak akan memberikan apa pun kepadamu.

Jika kehidupanmu sendiri tidak bisa memberikanmu sesuatu, tidak ada orang yang bisa memberikannya kepadamu. Belajarlah dari kehidupanmu sendiri, simpulkanlah darinya. Apa yang telah engkau lakukan dengan dirimu sendiri? Jika engkau berada di dalam roda, melompat keluar darinya. Tapi untuk mengetahui bahwa engkau berada di roda, engkau akan harus pergi jauh ke dalam pemahaman dan pembelajaran. Ketiga hal ini akan membantumu untuk masuk ke dalam.

Sekarang tekniknya:

hanya dengan melihat ke langit biru MELAMPAUI awan, ketenangan.

Itu sebabnya aku telah mengatakan begitu banyak hal - karena teknik-teknik ini sangat mudah, dan engkau dapat melakukannya dan tidak ada yang dihasilkan/terjadi. Kemudian engkau akan berkata, "Teknik jenis apa ini? Kita bisa melakukannya, teknik-teknik ini begitu sederhana. HANYA DENGAN MELIHAT KE LANGIT, LANGIT BIRU, MELAMPAUI AWAN, KETENANGAN: orang akan menjadi diam dan tenang, terpenuhi ".

Engkau dapat melihat langit biru di belakang awan dan tidak ada yang terjadi. Kemudian engkau akan berkata, "Jenis teknik apa ini? Shiva tidak berbicara secara logis, agaknya. Shiva hanya mengucapkan apapun yang sampai ke pikirannya. Jenis teknik apa ini? - HANYA DENGAN MELIHAT KE LANGIT BIRU, MELAMPAUI AWAN, KETENANGAN. Orang akan menjadi tenang! "

Tetapi jika engkau ingat: kematian, arti hidup, belajar dari kesalahan, teknik ini akan membantumu untuk segera untuk masuk ke dalam. MELIHAT KE LANGIT BIRU MELAMPAUI AWAN... Hanya melihat, tidak berpikir. Langit itu tak terbatas; berakhir tidak di mana pun. Lihatlah ke dalamnya. Tidak ada objek; itu sebabnya langit dipilih. Langit itu bukanlah obyek. Secara bahasa hal itu demikian; namun sesungguhnya, langit bukanlah obyek karena obyek memiliki awal dan akhir.

Engkau dapat mengelilingi sebuah obyek; engkau tidak bisa pergi mengelilingi langit. Engkau berada di langit, tetapi engkau tidak bisa pergi mengelilinginya. Jadi engkau mungkin menjadi obyek untuk langit, tapi langit tidak dapat menjadi obyekmu. Engkau dapat melihat ke dalamnya, tetapi engkau tidak dapat melihat kepadanya, dan proses pengelihatannya ke dalam langit akan berlangsung terus dan terus... itu tidak pernah berakhir.

Jadi lihatlah ke langit biru dan teruslah melihat. Objek itu tak terbatas, tidak ada batas untuk itu. Jangan berpikir tentang hal itu; jangan berkata itu indah. Jangan

mengatakan, "Betapa indahnyaa!" Jangan menghargai warna; jangan mulai berpikir. Jika engkau mulai berpikir, engkau telah berhenti. Sekarang matamu *tidak* bergerak ke warna biru, warna biru yang tak terbatas. Hanya bergerak, hanya melihat - jangan berpikir. Jangan membuat kata-kata; mereka akan menjadi hambatan. Bahkan "langit biru" tidak perlu dikatakan. Jangan diucapkan.

Hanya perlu pandangan yang murni dan bersih ke langit biru. Itu tidak pernah berakhir. Engkau akan terus dan terus dan terus dan terus, dan tiba-tiba, karena tidak ada objek, hanya kekosongan, tiba-tiba engkau akan menjadi sadar akan dirimu. Mengapa? Karena jika ada kekosongan inderamu menjadi tidak berguna. Indera hanya berguna jika ada objek.

Jika engkau memandang sekuntum bunga, maka engkau melihat sesuatu - bunga itu ada di sana. Langit itu tidak ada disana. Apa yang kita maksud dengan langit? Itu yang tidak ada di sana. Langit berarti ruang. Semua benda ada di langit, tapi langit bukanlah objek. Itu hanya kekosongan, ruang di mana objek bisa berada. Langit itu sendiri hanya kekosongan murni. Lihatlah kekosongan murni ini. Itulah sebabnya sutra mengatakan: MELAMPAUI AWAN. Karena awan bukanlah langit, mereka adalah objek yang mengambang di langit. Engkau dapat melihat awan, tapi itu tidak akan membantu. Lihatlah ke langit biru - tidak pada bintang, tidak pada bulan, tidak pada awan, tetapi pada ke-tidakadanya objek, kekosongan. Lihatlah ke dalamnya.

Apa yang akan terjadi? Dalam kekosongan, tidak ada objek yang akan ditangkap oleh indera. Karena di sana tidak ada objek yang bisa ditangkap, dilekati, indera menjadi sia-sia. Dan jika engkau melihat ke langit biru tanpa berpikir, tanpa berpikir, tiba-tiba engkau akan merasa bahwa semuanya telah menghilang; tidak ada sesuatu apa pun. Di dalam kehilangannya engkau akan menjadi sadar akan dirimu sendiri. Melihat ke kekosongan ini, engkau akan menjadi kosong. Mengapa? Karena matamu seperti sebuah cermin. Apapun yang ada di depannya akan tercermin. Aku melihat engkau dan engkau sedang bersedih - maka kesedihan yang tiba-tiba masuk ke dalam diriku. Jika orang yang sedih masuk ke dalam kamarmu, engkau menjadi sedih. Apa yang telah terjadi? Engkau telah melihat kesedihan. Engkau seperti cermin: kesedihan itu tercermin di dalam dirimu.

Seseorang tertawa sepenuh hati - tiba-tiba engkau merasa satu tawa juga datang kepadamu. Ini telah menjadi menular. Apa yang telah terjadi? Engkau itu seperti sebuah cermin, engkau mencerminkan benda-benda. Engkau melihat sebuah objek yang indah - itu tercermin di dalam dirimu. Engkau melihat sebuah objek yang jelek - itu tercermin dalam dirimu. Apa pun yang sedang engkau lihat menembus jauh ke dalam dirimu. Ia menjadi bagian dari kesadaranmu.

Jika engkau sedang melihat ke dalam kekosongan, tidak ada yang akan tercermin - atau hanya langit biru tanpa batas. Jika itu tercermin, jika engkau merasakan langit biru tanpa batas di dalam, engkau akan menjadi tenang, Engkau akan menemukan ketenangan. Itu ada di sana. Dan jika engkau benar-benar dapat memahami kekosongan - di mana langit, biru, semuanya menghilang: hanya kekosongan - di dalam kekosongan juga akan tercermin. Dan dalam kekosongan, bagaimana engkau bisa khawatir, bagaimana engkau bisa tegang?

Dalam kekosongan, bagaimana pikiran bisa berfungsi? Ia berhenti; menghilang. Dalam hilangnya pikiran - pikiran yang tegang, khawatir, penuh dengan pikiran yang relevan, tidak relevan – dalam hilangnya pikiran, KETENANGAN

Satu hal lagi. Kekosongan, jika tercermin di dalam, menjadi tanpa nafsu. Keinginan adalah ketegangan. Engkau menginginkan dan engkau menjadi khawatir. Engkau melihat wanita cantik - keinginan yang tiba-tiba muncul. Engkau melihat sebuah rumah yang indah - engkau ingin memilikinya. Engkau melihat mobil indah yang baru lewat di sebelahmu - engkau ingin berada di dalamnya, engkau ingin mengendarainya. Sebuah keinginan telah datang, dan dengan keinginan, pikiran menjadi khawatir: "Bagaimana mendapatkannya? Apa yang harus dilakukan untuk mendapatkannya?" Pikiran menjadi frustrasi atau putus asa atau berharap, tapi semua itu mimpi. Banyak hal bisa terjadi.

Ketika keinginan itu ada, engkau terganggu. Pikiran hancur menjadi banyak kepingan, dan banyak rencana, mimpi, proyeksi dimulai; engkau menjadi gila. Keinginan adalah benih kegilaan.

Tapi kekosongan itu bukan obyek; itu hanya kekosongan. Ketika engkau melihat kekosongan, tidak ada keinginan muncul; itu tidak bisa muncul. Engkau tidak ingin memiliki kekosongan, engkau tidak ingin mencintai kekosongan, engkau tidak ingin membangun sebuah rumah darinya. Kekosongan? Engkau tidak dapat berbuat apapun dengannya! Semua gerakan pikiran berhenti, tidak ada keinginan muncul, dan dengan tanpa-timbulnya keinginan, KETENANGAN. Engkau menjadi diam, tenang. Sebuah kedamaian yang tiba-tiba meledak di dalammu. Engkau telah menjadi seperti langit.

Hal lain. Apapun yang engkau renungkan, engkau akan menjadi seperti itu, engkau menjadi itu, karena pikiran dapat mengambil bentuk yang tak terbatas. Apapun yang engkau inginkan, pikiranmu mengambil bentuknya, engkau menjadi itu. Itulah mengapa orang yang hanya mengejar harta, emas, uang, pikirannya menjadi hanya harta - tidak ada yang lain. Guncanglah dia, dan engkau akan merasakan rupiah di dalamnya - suara rupiah, tidak ada yang lain. Apapun yang engkau inginkan, engkau menjadi itu. Jadi sadarlah akan apa yang engkau inginkan karena engkau menjadi itu.

Langit adalah hal yang paling kosong. Ini dekat denganmu dan ia gratis, dan engkau tidak perlu pergi ke suatu tempat - ke Himalaya atau Tibet - untuk menemukan langit. Mereka telah menghancurkan segalanya, teknologi telah menghancurkan segalanya, tapi langit masih ada; engkau dapat menggunakannya. Gunakanlah sebelum mereka menghancurkannya - suatu hari mereka akan menghancurkannya. Lihatlah, tembuslah ke dalamnya. Dan pengelihatannya harus berupa tanpa-pikiran, ingat ini. Maka engkau akan merasakan langit yang sama di dalam, dimensi yang sama di dalam, ruang dan kebiruan dan kekosongan yang sama. Itulah sebabnya Shiva mengatakan, HANYA.

HANYA DENGAN MELIHAT KE LANGIT BIRU MELAMPAUI AWAN, KETENANGAN.

Bab 23. Beberapa Metode Melihat Yang Lain

Teknik selanjutnya:

DENGARKAN SAAT AJARAN MISTIK PALING TINGGI DISAMPAIKAN. MATA DIAM,
TANPA BERKEDIP, SAAT ITU MENJADI SEPENUHNYA BEBAS.

DENGARKAN SAAT AJARAN MISTIK PALING TINGGI DISAMPAIKAN. Ini adalah metode rahasia. Di dalam tantra esoteris ini, guru memberikan pengajaran secara rahasia, doktrin secara rahasia - atau mantra secara rahasia. Ketika murid siap, maka mantra, atau rahasia tertinggi, akan disampaikan, dikomunikasikan kepadanya, secara pribadi. Hanya di telinganya itu akan dibisikkan. Teknik ini yang bersangkutan dengan bisikan itu. DENGARKAN SAAT AJARAN MISTIK PALING TINGGI DISAMPAIKAN.

Ketika guru telah memutuskan bahwa sekarang engkau siap dan rahasia dari pengalamannya sendiri bisa dikomunikasikan, ketika saat itu datang ketika ia bisa mengatakan kepadamu apa yang tak bisa dikatakan, maka teknik ini harus digunakan. MATA DIAM, TANPA BERKEDIP, SAAT ITU MENJADI SEPENUHNYA BEBAS. Ketika guru, yang menyampaikan rahasianya kepadamu di telingamu, membisikkan itu, biarkan matamu menjadi benar-benar diam: tidak ada gerakan mata. Itu berarti batin harus tenang, tanpa pikiran.

Jangan berkedip - bahkan tidak satu gerakan sedikit pun, karena itu akan menunjukkan gangguan di dalam. Jadilah hanya telinga kosong tanpa gerakan di dalamnya. Kesadaran ini hanya menunggu untuk diisi, hanya terbuka, menerima, pasif ... tidak ada aktivitas darinya sendiri. Dan ketika ini akan terjadi, saat ini ketika engkau benar-benar kosong, tidak berpikir apapun tapi hanya menunggu... tidak menunggu sesuatu, karena itu akan menjadi pemikiran, bukan menunggu sesuatu tapi hanya menunggu; ketika saat statis ini, saat tidak-dinamis ini akan terjadi; ketika semuanya telah berhenti, waktu tidak mengalir dan pikiran benar-benar kosong - itu menjadi tanpa pikiran. Hanya kepada seorang yang tanpa-pikiran, master dapat memberitahukan.

Dan ia tidak akan memberikan ceramah yang sangat panjang: ia akan memberikan hanya satu atau dua atau tiga kata. Dalam kesunyian itu satu, dua atau tiga kata itu akan menembus ke dalam intimu, ke pusat utama, dan mereka akan menjadi benih di sana. Dalam kesadaran pasif ini, dalam keheningan ini, Saat itu menjadi sepenuhnya bebas.

Orang dapat menjadi bebas hanya dengan menjadi bebas dari pikiran; tidak ada kebebasan lainnya. Kebebasan dari pikiran adalah satu-satunya kebebasan. Pikiran adalah ikatan, perbudakan, kerja paksa. Jadi seorang murid harus menunggu gurunya untuk saat yang tepat ketika ia akan memanggilnya dan memberitahunya. Dia tidak meminta, karena meminta berarti keinginan. Dia tidak berharap, karena harapan berarti kondisi, keinginan, pikiran. Dia hanya menunggu. Dan ketika dia akan siap, ketika penantiannya akan menjadi sepenuhnya, guru dapat melakukan apa pun.

Kadang-kadang guru dapat melakukan hal-hal yang sangat sepele, dan hal ini akan terjadi. Dan biasanya, bahkan jika Shiva terus melanjutkan berbicara tentang seratus dua belas metode, tidak akan ada yang terjadi karena persiapannya tidak ada. Engkau dapat membuang biji di atas batu, tapi tidak ada yang akan terjadi. Kesalahan bukan pada benihnya. Engkau dapat menanam benih di luar musim, tapi tidak ada yang akan terjadi. Kesalahan bukan pada benihnya. Musim yang tepat diperlukan, saat yang tepat diperlukan, tanah yang tepat diperlukan. Hanya kemudian benih akan menjadi hidup dan berubah.

Jadi kadang-kadang hal-hal yang sangat sepele berfungsi. Misalnya, Lin Chi menjadi tercerahkan ketika ia hanya duduk di beranda gurunya - di beranda milik gurunya, dan sang guru keluar dan hanya tertawa. Dia menatap Lin Chi - ke dalam matanya - dan tertawa terbahak-bahak. Lin Chi mulai tertawa, memberi hormat, dan pergi. Tapi dia telah menunggu di sana selama enam tahun: beranda itu adalah tempat tinggalnya selama enam tahun.

Sang guru akan datang hari demi hari, bulan demi bulan, dan dia bahkan tidak akan melihat padanya. Dan Lin Chi sedang menunggu disana. Kemudian setelah dua tahun, untuk pertama kalinya ia menatapnya. Kemudian dua tahun lagi berlalu, dan untuk pertama kalinya ia menepuknya. Lalu Lin Chi menunggu dan menunggu, dan setelah enam tahun, satu hari tiba-tiba master keluar, menatap mata Lin Chi, dan Lin Chi pasti telah melakukan teknik ini: DENGARKAN SAAT ajaran mistik pALING TINGGI disampaikan. MATA diam, TANPA berkedip, Saat itu menjadi sepenuhnya bebas.

Sang guru memandang dan menggunakan tawa sebagai alatnya. Ia adalah seorang guru besar. Sungguh, kata-kata itu tidak diperlukan, hanya tertawa. Tiba-tiba ada tawa itu, dan sesuatu terjadi di dalam Lin Chi. Ia memberi hormat, tertawa, pergi, dan memberitahu semua orang bahwa sekarang ia tidak ada lagi, bahwa ia dibebaskan, bebas. Ia tidak ada lagi: itulah yang berarti pembebasan. Engkau tidak bebas. Engkau dibebaskan dari dirimu sendiri.

Lin Chi pernah memberitahu bagaimana hal itu terjadi. Selama enam tahun ia menunggu. Itu adalah penantian yang lama, penantian yang sabar. Dia hanya menunggu di beranda, dan setiap hari guru akan datang. Dan ia akan menunggu saat yang tepat - ketika ia akan menjadi siap, maka guru akan melakukan sesuatu. Hanya dengan menunggu selama enam tahun, engkau akan masuk ke dalam meditasi. Apa yang bisa engkau lakukan? Ia mungkin berpikir selama beberapa hari tentang hal-hal lampau, tapi jika engkau tidak memberikan makanan baru setiap hari untuk pikiran, perlahan-lahan pikiran berhenti. Berapa lama engkau bisa mengunyah lagi dan lagi hal yang sama?

Ia mungkin telah berpikir tentang hal-hal masa lalu, dan perlahan-lahan, karena tidak ada stimulus baru yang diberikan, pikiran berhenti. Ia tidak diizinkan untuk membaca, ia tidak diizinkan untuk berbicara, ia tidak diizinkan untuk bergerak dan bertemu siapa pun. Ia hanya diizinkan untuk memenuhi kebutuhan dasar tubuh dan menunggu di beranda.

Dalam diam ia menunggu, hari demi hari, siang dan malam. Musim panas akan datang dan berlalu, dan musim dingin akan datang dan berlalu, dan akan ada hujan dan itu akan berlalu: ia pasti telah melupakan waktu. Ia pasti lupa berapa hari ia ada di sana. Lalu satu hari tiba-tiba guru muncul, dan ia melihat dalam ke matanya. Mata Lin Chi pasti telah tiba-tiba menjadi statis, tidak-dinamis. Ini adalah saatnya; enam tahun yang terbuang untuk ini. Tidak ada gerakan mata, karena satu gerakan dan ia mungkin melewatkannya. Segala sesuatu pasti telah menjadi diam - dan kemudian tiba-tiba, tawa terbahak-bahak: master mulai tertawa terbahak-bahak. Tawa yang pasti telah terdengar begitu dalamnya pada intinya; tawa itu pasti telah mencapainya.

Jadi ketika Lin Chi ditanya, "Apa yang terjadi padamu?" Ia berkata, "Ketika guruku tertawa, tiba-tiba aku menyadari bahwa seluruh dunia ini adalah lelucon belaka. Dalam tawanya, inilah pesannya: Seluruh dunia hanya lelucon, hanya sebuah drama. Dan keseriusan menghilang. Dan jika seluruh dunia hanya lelucon, siapa yang terikat? Dan siapa yang perlu menjadi bebas?" Maka Lin Chi berkata, "Tidak ada ikatan sama sekali. Aku berpikir bahwa aku terikat, dan itulah sebabnya aku mencoba untuk bebas, dan kemudian tiba-tiba master tertawa dan ikatan itu terjatuh."

Kadang-kadang itu terjadi dengan hal-hal demikian; engkau tidak pernah bisa membayangkan bagaimana hal itu mungkin. Ada banyak cerita Zen ... Satu master Zen menjadi sadar ketika gong dipukul. Ketika ia mendengar gong dipukul, suara, sesuatu pecah di dalam dirinya. Satu biarawati Zen menjadi sadar, tercerahkan, ketika ia membawa dua ember air. Tiba-tiba bambunya patah, dan tempayan dari tanah jatuh. Suaranya, pecahnya tempayan dan air yang mengalir keluar darinya, dan ia menjadi tercerahkan.

Apa yang terjadi? Engkau dapat memecahkan banyak pot, tapi tidak ada yang akan terjadi. Satu saat yang tepat datang. Biarawati Zen itu kembali ke biara. Masternya berkata, "Malam ini aku akan memberikan rahasianya, jadi pergilah dan mandi, dan bawa dua ember air untukku. Aku akan mandi dan memberitahukan kepadamu rahasia yang engkau telah tunggu-tunggu." Ia pasti telah merasa gembira – saatnya telah datang. Ia mandi, mengisi tempayan, dan membawa mereka kembali.

Itu adalah malam bulan purnama, dan ketika ia melintasi jalan setapak dari sungai ke biara, tiba-tiba bambunya patah. Ketika ia sampai, gurunya sedang menunggu, dan ia menatapnya dan berkata, "Sekarang tidak perlu lagi, itu telah terjadi. Sekarang aku tidak punya apa-apa untuk disampaikan. Engkau sudah menerimanya."

Bhiksuni tua itu pernah berkata, "Dengan patahnya bambu itu, sesuatu patah di dalam diriku - sesuatu patah di dalam diriku juga. Tempayan itu jatuh ke bawah, tempayan tanah itu pecah, dan aku melihat tubuhku pecah. Aku melihat ke bulan. Semuanya diam, tenang, dan aku menjadi diam dan tenang. Sejak saat itu aku belum pernah nada, aku tidak ada lagi." Ini adalah apa arti pembebasan, kebebasan.

Teknik selanjutnya:

**DI PINGGIR SUMUR YANG DALAM LIHATLAH TERUS KE KEDALAMANNYA
SAMPAI – YANG MENGAGUMKAN**

Teknik-tekniknya sama, dengan sedikit perbedaan. Di pinggir sumur yang dalam lihatlah terus ke kedalamannya sampai – yang mengagumkan. Lihatlah ke dalam sumur yang dalam. Sumur akan tercermin di dalammu. Lupakan berpikir sepenuhnya; berhentilah berpikir sepenuhnya. Teruslah melihat ke kedalaman. Kini mereka mengatakan pikiran memiliki kedalaman sendiri, seperti sebuah sumur. Kini di Barat, mereka sedang mengembangkan psikologi mendalam. Mereka mengatakan pikiran bukan hanya satu permukaan. Ini baru permulaannya; ada kedalamannya - banyak kedalamannya, kedalaman tersembunyi.

Lihatlah ke dalam sumur tanpa berpikir. Kedalamannya akan tercermin dalam dirimu, sumurnya akan menjadi hanya sebuah simbol luar dari kedalaman batin. Dan teruslah melihat sampai – yang mengagumkan, sampai engkau merasa penuh dengan kekaguman.

Jangan berhenti sebelum saat keadaan itu terjadi. Teruslah melihat, terus melihat, terus melihat, hari demi hari, bulan demi bulan. Pergilah ke satu sumur, lihatlah dalam, tanpa pikiran bergerak dalam batin. Teruslah bermeditasi. Bermeditasilah tentang kedalaman: bermeditasi kedalaman, menjadi satu dengan itu. Teruslah bermeditasi; satu hari pikiranmu tidak akan ada. Setiap saat dapat terjadi. Tiba-tiba engkau akan merasakan engkau memiliki sumur yang sama dalam dirimu, kedalaman yang sama. Dan kemudian satu perasaan yang aneh, sangat aneh akan datang kepadamu: engkau akan penuh dengan kekaguman.

Chuang Tzu menyebrangi jembatan dengan gurunya, Lao Tsu. Lao Tsu diceritakan telah mengatakan kepada Chuang Tzu, "Tinggallah di sini. Teruslah melihat ke bawah dari jembatan ini ke sungai sampai sungai berhenti dan jembatan mulai mengalir. Lalu datanglah kepadaku." Sungai itu mengalir.; jembatan tidak pernah mengalir. Tetapi Chuang Tzu diberi meditasi ini - untuk menunggu di atas jembatan ini. Dikatakan bahwa ia membuat sebuah gubuk di jembatan dan tinggal di sana. Bulan berlalu ... ia akan hanya duduk di jembatan, melihat ke bawah untuk saat ketika sungai akan berhenti dan jembatan akan mengalir. Lalu ia akan pergi ke gurunya.

Suatu hari itu terjadi: sungai berhenti dan jembatan mulai mengalir. Bagaimana hal ini bisa terjadi? Jika pikiran berhenti sepenuhnya, maka segala sesuatu mungkin terjadi, karena sungguh, itu adalah ketetapan pikiran yang mengatakan bahwa sungai yang mengalir dan jembatan yang statis. Ini hanya relatif - hanya relatif!

Einstein mengatakan, dan fisika mengatakan, bahwa segala sesuatu adalah relatif. Engkau bepergian di kereta, kereta yang cepat. Apa yang terjadi? Pohon-pohon mengalir, mereka berlari. Dan jika kereta benar-benar halus jalannya dan engkau tidak merasa bahwa kereta sedang berjalan, engkau hanya melihat melalui jendela, pohon-pohon sedang bergerak, bukan keretanya.

Einstein mengatakan bahwa jika di dalam ruang dua kereta berjalan, atau dua pesawat ruang angkasa sedang berjalan berdampingan dengan kecepatan yang sama, engkau tidak akan dapat merasakan bahwa mereka bergerak. Engkau bisa merasakan kereta yang bergerak karena engkau melihat hal-hal statis di sisinya. Jika tidak ada apa-apa - misalnya, jika pohon-pohon juga bergerak ke arah yang sama

dengan kecepatan yang sama - engkau akan merasa statis/diam saja. Atau ketika sebuah kereta lewat dengan arah yang berlawanan, kecepatanmu menjadi dua kali lipat. Engkau merasa keretamu telah menjadi lebih cepat.

Ia tidak menjadi lebih cepat. Ia adalah kereta yang sama dengan kecepatan yang sama, tapi satu kereta api yang bergerak dengan arah yang berlawanan akan memberimu perasaan kecepatan ganda. Jika kecepatan itu relatif, maka itu hanya ketetapan dari pikiran untuk berpikir bahwa sungai yang mengalir dan jembatan yang statis.

Teruslah bermeditasi, bermeditasi, bermeditasi, Chuang Tzu menyadari bahwa segala sesuatu adalah relatif. Sungai mengalir karena engkau menganggap jembatan sebagai statis/tak bergerak. Jembatan ini juga sedang mengalir jauh di dalam. Tidak ada yang statis di dunia ini. Atom bergerak, elektron bergerak; jembatan adalah gerakan yang terus menerus di dalam. Semuanya mengalir; jembatan juga mengalir.

Chuang Tzu pasti telah melihat sekilas struktur atom dari jembatan itu. Sekarang mereka mengatakan tembok ini yang terlihat statis adalah tidak statis. Gerakan itu ada, setiap elektron sedang berjalan, namun gerakan ini begitu cepat hingga engkau tidak dapat melihatnya. Itulah mengapa engkau merasakannya sebagai statis.

Jika kipas angin ini berputar dengan gerakan yang lebih cepat, lebih cepat dan lebih cepat, engkau tidak akan dapat melihat baling-balingnya, jarak di antara mereka. Engkau tidak akan dapat melihat ini. Dan jika ia bergerak dengan kecepatan cahaya, engkau akan melihat hanya satu piringan bundar yang statis. Tidak ada yang akan bergerak di dalamnya karena mata tidak bisa menangkap gerakan yang begitu cepatnya.

Jadi Chuang Tzu pasti telah melihat sekilas struktur atom dari jembatan itu. Dia menunggu dan menunggu, dan pikiran yang tetap akhirnya mencair. Kemudian ia melihat bahwa jembatan itu mengalir - dan gerakan itu begitu cepat sehingga sungainya statis dibandingkan dengannya. Dia berlari menghampiri Lao Tsu dan Lao Tsu mengatakan, "Baiklah! Sekarang jangan bertanya padaku. Hal tersebut terjadi padamu." Apa yang terjadi? Tanpa-pikiran telah terjadi.

Dalam teknik ini, DI PINGGIR SUMUR YANG DALAM LIHATLAH TERUS KE KEDALAMANNYA SAMPAI – YANG MENGAGUMKAN. Ketika Engkau merasa penuh-kekaguman, ketika misteri turun diatasmu, ketika pikiran tidak ada lagi tetapi hanya misteri – sebuah suasana misteri - maka engkau akan mampu mengetahui dirimu sendiri.

Teknik lainnya:

LIHATLAH BEBERAPA OBJEK, LALU PERLAHAN-LAHAN TARIKLAH PENGELIHATANMU DARINYA, LALU PERLAHAN-LAHAN TARIKLAH PIKIRANMU DARINYA. DI SANA (PENCERAHANNYA)

Lihatlah beberapa objek. Lihatlah bunga, tapi ingat apa arti MELIHAT. Lihatlah! Jangan berpikir. Aku tidak perlu mengulanginya. Selalu ingat bahwa melihat berarti:

Bab 23. Beberapa Metode Melihat Yang Lain

melihat, jangan berpikir. Jika engkau berpikir, itu bukan melihat; maka engkau telah mencemarkan segalanya. Ini harus menjadi melihat yang murni, melihat yang sederhana.

LIHATLAH BEBERAPA OBJEK. Lihatlah bunga, - sekuntum mawar. **LALU PERLAHAN-LAHAN TARIKLAH PENGELIHATANMU DARINYA - SANGAT PELAN.** Bunga itu ada - pertama lihatlah itu. Buang proses berpikir; teruslah melihat. Ketika engkau merasa bahwa saat ini tidak ada pikiran, hanya bunga yang ada dalam pikiranmu, tidak ada yang lain, sekarang gerakkan matamu menjauh sedikit. Perlahan-lahan bunga menjauh, keluar dari fokus, tapi gambarnya akan tetap bersamamu. Objek akan pergi keluar dari fokus; engkau akan telah memalingkan pandanganmu. Gambar itu, bunga di luar tidak ada lagi di sana, tapi itu tercermin - tercermin dalam cermin kesadaranmu. Bunga akan berada di sana! **LALU PERLAHAN-LAHAN TARIKLAH PENGELIHATANMU DARINYA, LALU PERLAHAN-LAHAN TARIKLAH PIKIRANMU DARINYA.**

Jadi pertama, menarik diri dari objek luar. Maka hanya gambar di dalam yang tersisa - pikiran tentang bunga mawar. Sekarang tariklah pikiran itu juga. Ini sangat sulit, bagian kedua, tetapi jika bagian pertama dilakukan persis seperti yang dikatakan, itu tidak akan begitu sulit. Pertama tariklah pikiranmu dari objek, pengelihatannya. Kemudian tutuplah matamu, dan seperti engkau telah memindahkan penglihatannya dari objek, pindahkan dirimu dari gambar itu. Tariklah dirimu; jadilah tak peduli. Jangan melihatnya di dalam, rasakan saja bahwa engkau telah pergi jauh darinya. Segera gambar itu juga akan hilang.

Pertama obyek menghilang, lalu gambar menghilang. Dan ketika gambar menghilang, Shiva berkata, **KEMUDIAN.** Kemudian engkau ditinggalkan sendirian. Dalam kesendirian itu orang menyadari dirinya sendiri, orang sampai ke pusat, orang dilemparkan ke sumber aslinya.

Ini adalah meditasi yang sangat baik - engkau bisa melakukannya. Ambillah objek apapun, tapi biarkan objeknya tetap sama setiap hari sehingga gambar yang sama dibuat di dalam dan engkau menarik dirimu sendiri dari gambar yang sama. Gambar di candi/pura dulu digunakan untuk teknik ini. Kini gambar ada disana, namun teknik ini hilang. Engkau pergi ke satu pura - ini adalah teknik yang bisa dilakukan. Lihatlah patung Mahavir atau Buddha atau Rama atau Krishna atau lainnya. Lihatlah patungnya, berkonsentrasilah padanya; pusatkanlah seluruh pikiran sehingga patung itu menjadi satu gambar di dalam. Kemudian tutuplah matamu. Pindahkan matamu dari patung, kemudian tutuplah mereka. Dan kemudian hapuslah gambarnya, hapuslah itu sepenuhnya.

Maka engkau berada di sana dalam kesendirianmu sepenuhnya, dalam kesucianmu yang sepenuhnya, dalam kemurnianmu yang sepenuhnya. Menyadarinya adalah kemerdekaan, menyadarinya adalah kebenaran.

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA**OSHO****Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan****Chapter 25. From Words To Pure Sounds To Being**

13. DEVI, BAYANGKAN HURUF-HURUF SANSEKERTA DI DALAM FOKUS-FOKUS KESADARAN YANG TERISI MADU INI, PERTAMA SEBAGAI HURUF, LALU LEBIH HALUSNYA SEBAGAI SUARA, LALU SEBAGAI PERASAAN YANG TERHALUS. LALU, KESAMPINGKAN MEREKA, JADILAH BEBAS.

14. MANDI DI PUSAT SUARA, SEPERTI DI DALAM SUARA AIR TERJUN YANG TERUS MENERUS. ATAU, DENGAN MENEMPATKAN JARI-JARI DI TELINGA, DENGARKAN SUARA DARI SUARA.

13. DEVI, IMAGINE THE SANSKRIT LETTERS IN THESE HONEY-FILLED FOCI OF AWARENESS, FIRST AS LETTERS, THEN MORE SUBTLY AS SOUNDS, THEN AS MOST SUBTLE FEELING. THEN, LEAVING THEM ASIDE, BE FREE.

14. BATHE IN THE CENTER OF SOUND, AS IN THE CONTINUOUS SOUND OF A WATERFALL. OR, BY PUTTING THE FINGERS IN THE EARS, HEAR THE SOUND OF SOUNDS.

Jean Paul Sartre telah menulis sebuah otobiografi. Dia menyebutnya KATA-KATA. Nama ini sangat berarti. Ini adalah otobiografi dari setiap orang - kata-kata dan kata-kata dan kata-kata. Engkau terisi dengan kata-kata, dan proses dari kata-kata ini berlanjut sepanjang hari, bahkan di dalam pikiran. Ketika engkau tidur, engkau masih terisi dengan kata-kata, pikiran.

Pikiran hanyalah kumpulan dari kata-kata, dan semua orang terlalu terobsesi dengan pikiran. Itulah sebabnya pengetahuan tentang diri menjadi semakin lama semakin tidak mungkin. Diri itu melampaui kata-kata, atau di belakang kata-kata, atau di bawah kata-kata, atau di atas kata-kata, tetapi tidak pernah di dalam kata-kata. Engkau berada bukan di dalam pikiran, tetapi hanya di bawah pikiran, di belakang pikiran, di atas pikiran - tidak pernah di dalam pikiran. Engkau berfokus di dalam pikiran, tetapi

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

engkau tidak berada disana. Berada di luar, engkau berfokus di dalam pikiran. Karena fokus yang terus-menerus ini, engkau telah menjadi teridentifikasi dengan pikiran. Engkau pikir engkau adalah pikiran, ini adalah satu-satunya masalah, masalah dasarnya, dan kecuali engkau menyadari bahwa engkau bukan pikiran, tidak ada yang bermakna/berarti yang dapat terjadi padamu. Engkau akan hidup dalam kesengsaraan.

Identifikasi ini adalah penderitaan. Ini seolah-olah orang teridentifikasi dengan bayangan. Maka seluruh kehidupan menjadi palsu. Seluruh hidupmu adalah palsu, dan kesalahan dasarnya adalah bahwa engkau teridentifikasi dengan pikiran. Engkau pikir engkau adalah pikiran: ini adalah kebodohnya. Engkau dapat mengembangkan pikiranmu, tapi dengan cara itu, ketidaktahuan tidak akan hilang. Engkau bisa menjadi sangat cerdas, engkau bisa menjadi sangat berbakat, engkau bahkan dapat menjadi jenius. Tetapi jika identifikasi dengan pikiran itu ada, engkau pada dasarnya tetap biasa-biasa saja karena engkau tetap teridentifikasi dengan bayangan palsu. Bagaimana itu terjadi? Kecuali engkau memahami mekanisme bagaimana hal itu terjadi, engkau tidak bisa melampaui itu, dan semua teknik meditasi hanyalah proses untuk melampaui, untuk melampaui pikiran.

Teknik-teknik meditasi tidak melawan dunia, tetapi melawan pikiran - dan tidak benar-benar melawan pikiran, tetapi melawan identifikasi. Bagaimana engkau teridentifikasi dengan pikiran? Mekanisme apa yang bekerja? Pikiran adalah satu kebutuhan – satu kebutuhan yang besar, terutama bagi umat manusia. Dan itu adalah perbedaan dasar antara manusia dan binatang. Manusia berpikir, dan ia telah menggunakan kemampuan berpikir sebagai senjata untuk perjuangannya bertahan hidup. Dia bisa bertahan karena ia bisa berpikir; kalau tidak, ia lebih tidak berdaya dari hewan mana pun, lebih lemah daripada binatang apa pun. Secara fisik, tidak mungkin baginya untuk bertahan hidup. Manusia bisa bertahan karena ia bisa berpikir. Karena berpikir, ia telah menjadi penguasa di bumi.

Jika berpikir telah begitu banyaknya membantu, maka itu menjadi mudah untuk memahami mengapa manusia telah menjadi teridentifikasi dengan pikirannya. Engkau tidak terlalu teridentifikasi dengan tubuh. Tentu saja, agama terus menyatakan, "Jangan teridentifikasi dengan tubuh," tapi tidak ada seorang pun yang benar-benar teridentifikasi dengan tubuh - tidak ada! Engkau teridentifikasi dengan pikiran, bukan dengan tubuh, dan identifikasi dengan tubuh ini tidak begitu berakibat fatal seperti teridentifikasi dengan pikiran - karena tubuh lebih nyata. Tubuh itu ada, ia berhubungan dengan semesta begitu dalamnya. Pikiran itu hanyalah bayangan.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Identifikasi dengan pikiran itu lebih halus daripada identifikasi dengan tubuh, tapi kita teridentifikasi dengan pikiran karena pikiran telah sangat membantu untuk bertahan hidup - tidak hanya melawan hewan, melawan alam, tetapi juga melawan manusia lain. Jika engkau memiliki pikiran yang tajam dan cerdas, engkau juga akan menang melawan manusia lain. Engkau akan berhasil, engkau akan menjadi lebih kaya, karena engkau akan lebih berhitung dan lebih licik. Terhadap manusia lain juga, pikiran adalah senjata. Itulah mengapa kita begitu teridentifikasi - ingat ini.

Melawan kematian, melawan penyakit, melawan alam, melawan binatang, melawan orang lain, pikiran telah menjadi pelindungmu, keamananmu. Dan pikiran telah berbuat banyak, jadi jelas kita berpikir tentang diri kita sendiri sebagai pikiran. Jika seseorang mengatakan bahwa tubuhmu sakit engkau tidak merasa tersinggung, tapi jika seseorang mengatakan bahwa pikiranmu tampaknya sakit, engkau merasa tersinggung. Jika tubuhmu sakit, engkau tidak merasa tersinggung. Mengapa? Engkau tidak teridentifikasi dengan tubuh. Tetapi jika pikiranmu sakit dan seseorang mengatakan engkau sakit secara psikologis, sakit mental, gila, engkau merasa tersinggung. Sekarang ini adalah sesuatu tentang dirimu, bukan tentang tubuhmu.

Engkau berperilaku dengan tubuh seolah-olah itu adalah sebuah kendaraan, sesuatu yang engkau miliki, tapi tidak demikian dengan pikiran. Dengan pikiran, engkau adalah pikiran; dengan tubuh, engkau adalah tuannya. Tubuh adalah budak - engkau menguasainya.

Pikiran ini telah menciptakan sebuah pembagian/pembelahan dalam keberadaanmu juga, dan itu adalah penyebab dasar kedua mengapa kita teridentifikasi dengannya. Engkau berpikir tidak hanya tentang hal-hal luar, engkau berpikir tentang hal-hal dalam juga. Misalnya, tubuh memiliki banyak naluri. Engkau berpikir tentang nalurimu juga. Tidak hanya engkau berpikir, engkau berkelahi melawan nalurimu, sehingga ada perkelahian di dalam yang terus menerus. Di sana ada seks: pikiran melawannya atau mencoba untuk mengubahnya dengan caranya sendiri. Ia menekannya, menyalahgunakannya, mencoba untuk mengontrolnya.

Pikiran sedang berkelahi di dalam juga. Perkelahian itu menciptakan pemisahan antara engkau dan tubuhmu. Dan sungguh, engkau mulai berpikir bahwa tubuh adalah sesuatu yang bertentangan, bukan teman, karena tubuh terus melakukan hal-hal yang melawan pikiran. Tubuh tidak akan mendengarkan pikiran, sehingga pikiran merasa tersinggung, dikalahkan. Ia menyerang tubuh, dan kemudian pemisahan dibuat. Dan engkau selalu teridentifikasi dengan pikiran, tidak pernah dengan tubuh.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Pikiran adalah egomu. Itu adalah "Aku" darimu. Jika tubuh merasakan seksualitas, engkau dapat memisahkannya. Engkau dapat mengatakan, "Ini adalah badan, bukan aku. Aku melawan itu. Aku telah mengambil sumpah selibat (tidak kawin), aku menentangnya. Ini adalah tubuh; ini bukan aku." Lalu siapakah engkau? Pikiran yang telah bersumpah? Pikiran ini adalah egomu, dan engkau melawan tubuh karena tubuh itu sangat menghancurkan ego. Apapun yang engkau putuskan, ia tidak pernah mendengarkannya.

Semua omong kosong kebiarawanan lahir karena ini: tubuh tidak mendengarkan. Tubuh adalah alam, tubuh adalah bagian dari keseluruhan semesta, tubuh memiliki hukumnya sendiri. Hukum-hukum itu tidak disadari; tubuh berfungsi menurut dirinya sendiri. Pikiran mencoba untuk membuat hukum-hukumnya sendiri di atas tubuh. Maka satu perselisihan terjadi. Kemudian pikiran mulai melawan tubuh. Maka pikiran akan membuat tubuh kelaparan; pikiran akan mencoba dengan segala cara untuk membunuh tubuh.

Itulah apa yang telah terjadi di masa lalu: yang disebut orang-orang beriman telah benar-benar marah akan tubuh mereka. Dan apa pun yang mereka lakukan lebih sedikit untuk Tuhan dan lebih banyak terhadap tubuh. Sungguh, pencarian Tuhan menjadi identik dengan melawan tubuh. Orang-orang beriman mengambil sikap, "Bunuhlah tubuh, hancurkan tubuh. Tubuh adalah musuh." Dan sungguh, ini bukan sikap beriman, tapi salah satu sikap yang paling tidak beragama, karena itu adalah yang paling egois. Ini adalah ego, ego merasa tersinggung.

Engkau memutuskan untuk tidak marah lagi, dan kemudian marah datang: egomu merasa dikalahkan. Keputusanmu dibuang ke laut, dan kemarahan datang. Dan ketika amarah datang engkau merasa ini datang dari tubuh. Engkau memutuskan melawan seks dan seks datang: engkau merasa tersinggung, sehingga engkau mencoba untuk menghukum tubuhmu. Tapa tidak lain adalah hukuman - menghukum tubuhmu sendiri untuk memaksanya berperilaku menurut ego.

Pikiran ini, proses berpikir ini, ego ini, hanyalah sebuah kepingan dari seluruh keberadaanmu, dan kepingan ini berusaha untuk menjadi penguasa. Hal ini tidak mungkin, kepingan tidak bisa menjadi penguasa. Hal ini akan gagal; itu sebabnya ada begitu banyak frustrasi dalam hidup. Engkau tidak pernah bisa berhasil - engkau mencoba yang mustahil. Kepingan tidak bisa menjadi penguasa. Keseluruhannya adalah lebih besar dan keseluruhannya itu lebih kuat.

Hal ini sama seperti jika satu cabang pohon mencoba untuk mengontrol seluruh

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

pohon, bahkan akarnya. Bagaimana satu cabang bisa mengontrol seluruh pohon, dan bagaimana ia dapat memaksa akar untuk mengikutinya? Itu tidak mungkin. Apapun yang ia pikir, itu tidak waras; cabang itu sudah menjadi gila. Ia mungkin terus berpikir dan bermimpi, membayangkan masa depan di mana pohon itu akan mengikutinya, tapi itu tidak mungkin; ia harus mengikuti pohon. Ia menjadi hidup hanya karena pohon dan akarnya. Dan akar berada di sana sebelum ia ada. Akar adalah sumber darinya juga.

Pikiranmu hanyalah kepingan dari tubuhmu; ia tidak bisa mengendalikannya. Usaha untuk mengendalikan tubuh akan membuat frustrasi dan kegagalan. Dan seluruh umat manusia telah gagal karena ini. Semua orang sedang menderita, dalam konflik, dalam penderitaan, dalam kecemasan, gemetar, karena yang tidak mungkin sedang dicoba. Tapi ego selalu suka mencoba hal yang mustahil. Yang mungkin tidak memiliki tantangan untuknya; yang mustahil adalah tantangan. Dan jika yang tidak mungkin bisa dilakukan, maka ego akan merasa sangat senang - karena ini tidak bisa dilakukan. Engkau dapat mencoba untuk melakukannya, tetapi engkau akan menyia-nyaiakan hidupmu untuk mencoba sesuatu yang tidak dapat dilakukan.

Karena upaya di dalam ini untuk menjadi penguasa, engkau teridentifikasi dengan pikiran. Siapa yang ingin teridentifikasi dengan budak? Siapa yang ingin teridentifikasi dengan yang-tidak-sadar? Itu tidak ada gunanya. Yang-tidak-sadar ditolak karena itu tidak dapat digenggam. Dan dengan yang-tidak-sadar maka tidak ada ego; engkau tidak bisa merasakan "Aku".

Cobalah untuk memahaminya dengan cara ini: ketika seks mengalahkanmu, engkau benar-benar tidak bisa mengatakan "aku". Seolah-olah sesuatu yang lebih besar darimu telah mengambil alih/menguasai - seperti jika engkau berada di arus yang kuat. Engkau tidak ada lagi; sesuatu yang lain sedang mengendaraimu. Itulah sebabnya kata-kata ini bermakna ... itulah sebabnya mereka yang menentang seks akan mengatakan, "Seks menguasaiku."

Kemarahan menguasai, kelaparan menguasai. Mereka adalah sesuatu yang lebih besar dari engkau, dan engkau hanyalah terbawa oleh arus. Hal ini menakutkan. Hal ini sangat menakutkan karena engkau tidak ada lagi. Ini adalah semacam kematian. Itulah mengapa engkau begitu menentang seks - itu adalah semacam kematian. Mereka yang menentang seks selalu takut mati, dan mereka yang tidak melawan seks dan dapat mengalir di dalamnya dengan mudah, spontan, tidak akan pernah takut mati. Lihatlah hubungannya: mereka yang menentang seks akan selalu takut akan kematian, dan orang-orang yang takut akan kematian akan selalu melawan

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

seks.

Mereka yang takut mati akan selalu menciptakan teori keabadian; mereka akan selalu berpikir tentang kehidupan setelah mati. Mereka yang berpikir tentang keabadian akan selalu melawan seks - ini adalah alternatif. Seks memberimu rasa takut. Apakah rasa takutnya? Engkau tidak ada lagi di dalamnya, sesuatu yang lebih besar darimu menguasai. Engkau terbuang ke laut; engkau tidak ada lagi di dalamnya.

Jadi bahkan mereka yang tidak melawan seks, mereka juga tidak pernah bergerak benar-benar dalam ke dalam seks. Mereka tidak pernah bergerak; mereka selalu menahan, berusaha untuk tetap tinggal di sana, tidak membiarkan diri mereka, tidak siap untuk melepas. Itu sebabnya orgasme, hal yang begitu alami, telah menjadi begitu mustahil bagi pria dan wanita. Sebuah orgasme yang dalam berarti engkau telah berada dalam sesuatu yang lebih besar darimu. Engkau telah berada dalam sesuatu yang bukan engkau, yang bukan ego.

Ego sedang berjuang untuk mengendalikan segala sesuatunya, dan pikiran membantumu. Dalam upayanya, engkau menjadi teridentifikasi dengan pikiran, dan identifikasi ini adalah penderitaan, itu adalah bayangan palsu. Pikiran adalah alat yang sangat bermanfaat. Engkau harus menggunakannya, tetapi jangan menjadi teridentifikasi dengannya. Ini adalah alat yang baik - perlu. Gunakan itu! Tapi janganlah merasa bahwa ENGKAU adalah pikiran, karena begitu engkau mulai merasa bahwa engkau adalah pikiran, engkau tidak bisa lagi menggunakannya. Pikiran mulai menggunakan engkau. Lalu engkau hanya hanyut dalam pikiran.

Semua teknik meditasi adalah upaya untuk memberikanmu pandangan sekilas dari apa yang bukan pikiran. Jadi bagaimana untuk melampauinya? Bagaimana cara meninggalkannya dan melihatnya bahkan untuk satu saat saja?

Teknik pertama:

DEWI, BAYANGKAN HURUF-HURUF SANSEKERTA DI DALAM FOKUS-FOKUS KESADARAN YANG TERISI MADU INI, PERTAMA SEBAGAI HURUF, LALU LEBIH HALUSNYA SEBAGAI SUARA, LALU SEBAGAI PERASAAN YANG TERHALUS. LALU, KESAMPINGKAN MEREKA, JADILAH BEBAS.

Kata-kata adalah suara. Pikiran adalah kata-kata dalam urutan, dalam urutan yang logis, dalam pola tertentu. Suara adalah dasarnya. Dengan suara, kata-kata diciptakan, dan kemudian dengan kata-kata pikiran diciptakan, dan kemudian dengan pikiran, agama dan filsafat, semuanya. Jauh di dalamnya adalah suara.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Teknik ini menggunakan proses terbalik. Shiva mengatakan: BAYANGKAN HURUF-HURUF SANSEKERTA DI DALAM FOKUS-FOKUS KESADARAN YANG TERISI MADU INI, PERTAMA SEBAGAI HURUF, LALU LEBIH HALUSNYA SEBAGAI SUARA, LALU SEBAGAI PERASAAN YANG TERHALUS. LALU, KESAMPINGKAN MEREKA, JADILAH BEBAS.

Kita hidup dalam filsafat. Seseorang adalah umat Hindu, seseorang adalah umat Islam, seseorang adalah umat Kristen, atau yang lainnya. Kita hidup dalam banyak filsafat, sistem pemikiran, dan mereka telah menjadi begitu penting sehingga kita bisa mati untuk mereka. Manusia bisa mati untuk kata-kata, untuk kata-kata belaka. Seseorang menyebut agama/Tuhannya sebagai satu kebohongan, atau seseorang menyebut Rama atau seseorang menyebut Kristus atau sesuatu yang lain sebagai satu kebohongan - maka manusia dapat melawan, untuk satu kata belaka ia dapat membunuh yang lain. Kata telah menjadi begitu penting. Ini adalah omong kosong, tapi ini adalah sejarah dan kita masih bertingkah seperti ini.

Sebuah kata dapat menciptakan gangguan yang demikian besar di dalam dirimu hingga engkau siap untuk membunuh atau mati untuk itu. Kita tinggal dalam banyak filsafat, sistem pemikiran. Apakah filsafat itu? Pikiran yang diatur secara logis, sistematis, dalam satu pola. Dan apa itu pikiran? Kata-kata yang diatur dalam suatu sistem, penuh arti. Dan apa itu kata-kata? Suara, yang mana disepakati bahwa mereka berarti ini atau itu. Jadi suara adalah dasarnya; suara-suara adalah struktur dasar dari pikiran. Filosofi adalah puncaknya, tapi batu batanya adalah suara yang mana seluruh strukturnya dibangun menggunakannya.

Apa yang salah? Sebuah suara hanyalah sebuah suara, dan maknanya diberikan oleh kita, disepakati oleh kita; selain itu tidak ada artinya. Artinya diinvestasikan oleh kita, diproyeksikan oleh kita; kalau tidak "Rama" hanyalah satu suara - tidak ada artinya. Kita memberikan arti, dan kemudian kita membuat suatu sistem pemikiran di sekitarnya. Kemudian kata ini menjadi sangat penting, maka kita membuat filsafat di sekitarnya. Maka engkau dapat melakukan sesuatu, apa saja, untuk itu. Engkau bisa mati atau engkau dapat hidup untuk itu. Jika seseorang menghina suara ini "Rama," engkau bisa menjadi marah. Dan apakah ini? Hanya kesepakatan, perjanjian hukum bahwa "Kata ini berarti ini." Tidak ada kata yang berarti apa pun dalam dirinya sendiri, itu hanya suara.

Sutra ini mengatakan untuk memasukinya dalam urutan terbalik - berjalan mundur. Datang ke suara, kemudian, lebih mendasar dari suara, satu perasaan yang

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

tersembunyi di suatu tempat. Ini harus dipahami. Manusia menggunakan kata-kata. Kata berarti suara dengan makna yang disepakati. Tapi hewan, burung menggunakan suara tanpa makna bahasa. Mereka tidak memiliki bahasa apa pun, tapi mereka menggunakan suara dengan perasaan. Seekor burung bernyanyi: ia memiliki "perasaan" yang berarti di dalamnya, itu menunjukkan sesuatu. Itu mungkin panggilan untuk pasangan, untuk yang tercinta, atau mungkin panggilan untuk ibu, atau anak mungkin merasa lapar dan hanya menunjukkan kesusahannya. Itu menunjukkan sebuah perasaan.

Di atas suara ada kata-kata, pikiran, filsafat; di bawah suara ada perasaan. Dan kecuali engkau bisa berada di bawah perasaan, engkau tidak bisa berada di bawah pikiran. Seluruh dunia diisi dengan suara, hanya dunia manusia yang diisi dengan kata-kata. Dan bahkan seorang anak yang tidak bisa menggunakan bahasa menggunakan suara. Sungguh, seluruh bahasa dikembangkan karena suara-suara tertentu yang digunakan setiap anak di seluruh dunia.

Misalnya, dalam bahasa apapun kata 'ibu' entah bagaimana berhubungan dengan 'ma'. Itu mungkin 'mater (*mother*)', itu mungkin 'Mutter', itu mungkin 'mata', itu mungkin 'ma', - apa pun - tetapi di suatu tempat itu berkaitan dengan suara "ma" dalam semua bahasa, kurang atau lebih. Anak dapat mengucapkan "ma" dengan sangat mudahnya. Suara yang pertama yang seorang anak dapat ucapkan adalah "ma." Lalu seluruh struktur didasarkan pada "ma" ini. Seorang anak mengucapkan "ma" karena itu adalah suara pertama yang mudah baginya untuk diucapkan. Hal ini terjadi di mana saja, di setiap bagian dari dunia, di setiap saat. Hanya karena struktur tenggorokan dan tubuh, "ma" adalah suara yang paling mudah untuk diucapkan.

Dan ibu adalah yang terdekat dan orang pertama yang bermakna. Jadi suara pertama menjadi terkait dengan orang pertama yang bermakna, dan dari ibu ini, mater, mata, ma, semua kata-kata lainnya berasal. Tapi ketika anak untuk pertama kalinya mengucapkan "ma," ia tidak memiliki arti bahasa untuk itu, tapi satu perasaan itu ada. Dan karena perasaan itu, kata itu menjadi terkait dengan ibu. Perasaan itu lebih mendasar daripada suara.

Jadi Sutra ini mengatakan pertama untuk membayangkan huruf Sansekerta. Bahasa apa pun bisa. Karena Shiva sedang berbicara dengan Dewi Parwati, itulah mengapa dia mengatakan Sansekerta. Engkau dapat menggunakan bahasa Inggris atau Latin atau Arab, bahasa apapun jadi. Sansekerta tidak memiliki kepentingan kecuali bahwa Shiva sedang berbicara dengan Parvati dalam bahasa Sansekerta. Itu bukan berarti bahwa Sansekerta adalah sesuatu yang lebih unggul daripada bahasa lain, bahasa

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

apapun bisa. Pertama rasakan di dalam, dalam kesadaranmu, FOKUS-FOKUS KESADARAN YANG TERISI MADU diisi dengan huruf: A, B, C, D ... huruf mana pun dalam bahasa apa pun. Ini dapat dilakukan, dan ini adalah latihan yang sangat indah. Jika engkau ingin melakukan hal itu, tutup matamu dan lihatlah saja kesadaranmu di dalam terisi dengan kata-kata.

Pikirkan kesadaran sebagai sebuah papan tulis, kemudian: A, B, C ... Visualisasikan/bayangkan semua kata, semua huruf. Visualisasikan ini awalnya sebagai huruf-huruf. "A": lihatlah itu sebagai "A" saat engkau menuliskannya. Tulislah itu dengan kesadaran dan lihatlah itu. Kemudian segera, lupakan huruf "A" dan ingatlah saja suara "A" - hanya suaranya saja. Mulailah dengan visualisasi - karena mata adalah dominan bagi kita. Telinga tidak begitu dominan. Kita adalah terorientasi-mata, berpusat di mata. Sekali lagi, alasannya adalah sama. Karena mata membantu kita untuk bertahan hidup lebih dari apa pun, kesadaran kita adalah sembilan puluh persen di mata. Bayangkan dirimu tanpa mata, dan seluruh hidupmu akan mati – maka hanya satu bagian yang sangat kecil yang tersisa.

Jadi pertama visualisasikan/bayangkan. Gunakan matamu ke dalam dan lihatlah huruf-huruf. Huruf-huruf lebih terkait dengan telinga daripada mata karena mereka adalah suara, tetapi bagi kita, karena kita membaca, membaca, membaca, mereka menjadi terkait dengan mata. Pada dasarnya, mereka berkaitan dengan telinga - mereka adalah suara. Mulailah dengan mata, kemudian lupakan mata segera. Lalu pindah dari mata ke telinga. Pertama bayangkan mereka sebagai huruf, kemudian lihatlah mereka, dengar mereka LEBIH HALUSNYA SEBAGAI SUARA, LALU SEBAGAI PERASAAN YANG TERHALUS. Dan ini adalah latihan yang sangat indah.

Ketika engkau mengatakan "A", apa perasaannya? Engkau mungkin belum menyadari itu. Apakah perasaan dalam dirimu? Setiap kali engkau menggunakan suara apa pun, jenis perasaan apa yang muncul? Kita itu begitu tanpa-perasaan sehingga kita telah melupakannya. Ketika engkau melihat satu suara, apa yang terjadi di dalam? Engkau terus menggunakannya dan suaranya bahkan dilupakan. Engkau terus melihatnya. Jika aku mengatakan "A", engkau akan melihatnya terlebih dahulu. Dalam pikiranmu, "A" akan menjadi terlihat; engkau akan memvisualisasikan itu. Ketika aku mengatakan "A", jangan memvisualisasikan itu. Dengarlah saja suara "A", dan kemudian pergi dan cari tahu apa yang terjadi di pusat perasaanmu. Apakah tidak ada yang terjadi?

Shiva mengatakan, berpindahlah dari huruf ke suara, bukalah suara melalui huruf. Ungkapkan suara, dan kemudian, melalui suara juga, bukalah perasaan. Sadarilah

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

bagaimana perasaanmu. Mereka berkata bahwa manusia sekarang telah menjadi begitu tidak sensitif; ia adalah binatang yang paling tidak sensitif di bumi.

Aku membaca tentang satu penyair, seorang penyair Jerman, dan ia menceritakan satu kejadian masa kecilnya. Ayahnya adalah seorang pecinta kuda, jadi ia punya banyak kuda di rumah, sebuah kadang kuda yang besar, tapi dia tidak mengizinkan anak ini pergi ke kandang. Ia takut, karena anak itu sangat kecil. Tapi ketika ayahnya tidak ada, anak itu kadang-kadang akan mencuri-curi ke kandang di mana ia memiliki seorang teman – seekor kuda. Setiap kali anak itu akan masuk, kuda itu akan membunyikan beberapa suara.

Dan penyair itu telah menulis, "Lalu aku juga mulai membuat suara dengan kuda, karena tidak ada kemungkinan berbahasa. Kemudian, dalam komunikasi dengan kuda itu, untuk pertama kalinya aku menjadi sadar akan suara - kecantikan mereka, perasaan mereka".

Engkau tidak dapat menyadari ini dengan seorang manusia karena dia sudah mati. Seekor kuda itu lebih hidup, dan ia tidak memiliki bahasa. Dia memiliki suara murni. Dia terisi dengan hatinya, bukan dengan pikirannya. Sehingga penyair itu ingat, "Untuk pertama kalinya, aku menyadari keindahan suara dan makna mereka. Ini bukan arti dari kata-kata dan pikiran, tetapi sebuah makna yang diisi dengan perasaan." Jika orang lain ada di sana, kuda itu tidak akan membunyikan suara-suara itu, sehingga anak itu bisa mengerti apa yang dimaksud kuda itu, "Jangan masuk. Seseorang ada di sini dan ayahmu akan marah."

Ketika tidak ada orang, kuda itu akan membunyikan suara yang berarti, "Masuklah. Tidak ada orang disini." Jadi si penyair mengingatkannya bahwa "Itu adalah satu persekongkolan/konspirasi, dan dia sangat membantuku, kuda itu membantuku begitu banyak. Dan ketika aku akan pergi dan mengasahi kuda itu, ia akan menggerakkan kepalanya dengan cara tertentu ketika ia menyukainya. Ketika dia tidak menyukainya, dia tidak akan menggerakkan kepalanya dengan cara itu. Ketika ia menyukainya, maka itu adalah hal yang pasti, ia akan mengungkapkannya. Ketika dia tidak bersemangat, maka ia tidak akan bergerak dengan cara tertentu."

Dan penyair ini mengatakan, "Hal ini berlanjut selama bertahun-tahun. Aku akan pergi dan mengasahi kuda itu, dan cinta itu begitu dalam, aku tidak pernah merasakan ketertarikan dan menyayangi orang lain begitu dalamnya. Lalu suatu hari ketika aku sedang mengelus lehernya dan ia bergerak dan menikmatinya dengan kegirangan,

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

tiba-tiba untuk pertama kalinya aku menjadi sadar akan tanganku, bahwa aku sedang mengelus, dan kuda itu berhenti. Sekarang ia tidak mau menggerakkan lehernya." Dan penyair itu berkata, "Lalu untuk tahun-tahun aku mencoba dan mencoba, tapi tidak ada tanggapan, kuda itu tidak akan menjawab. Hanya belakangan aku menjadi sadar bahwa karena aku menjadi sadar akan tanganku dan diriku sendiri, egoku masuk dan komunikasinya terputus. Aku tidak bisa mengambil kembali komunikasi itu dengan kuda."

Apa yang telah terjadi? Itu adalah sebuah komunikasi perasaan. Di saat ego datang, kata-kata datang, bahasa datang, pikiran datang, maka lapisan tersebut berubah total. Sekarang engkau di atas suara; sebelumnya engkau berada di bawah suara. Suara-suara itu adalah perasaan, dan kuda bisa memahami perasaan. Sekarang dia tidak bisa mengerti, sehingga komunikasinya putus. Penyair itu mencoba dan mencoba - tapi tidak ada upaya yang berhasil karena bahkan usahamu adalah usaha dari egomu.

Dia berusaha melupakan tangannya, tapi dia tidak bisa melupakannya. Bagaimana engkau bisa melupakannya? Itu tidak mungkin. Dan semakin engkau mencoba untuk melupakannya, semakin engkau mengingat. Jadi engkau tidak bisa melupakan apa-apa dengan usaha. Usaha hanya akan lebih menekan ingatan. Penyair itu berkata, "aku menjadi terikat dengan tanganku; aku tidak bisa menggerakkan kuda itu. Aku akan pergi ke tanganku, dan kemudian tidak ada gerakan. Energi tidak akan pindah ke kuda itu dan ia menyadari hal ini."

Bagaimana kuda itu menyadarinya? Jika aku tiba-tiba mulai berbicara beberapa bahasa lain, maka komunikasi terputus, maka engkau tidak akan dapat mengerti aku. Dan jika bahasa ini tidak dikenal olehmu, engkau tiba-tiba akan berhenti karena sekarang bahasa itu asing bagimu. Dengan demikian, kuda itu berhenti.

Setiap anak hidup dengan perasaan. Pertama datang suara, maka suara-suara itu terisi dengan perasaan. Kemudian datang kata-kata, lalu pikiran, lalu sistem, agama, filsafat. Maka orang pergi jauh dan semakin jauh dari pusat perasaan.

Sutra ini mengatakan, kembali, turunlah - turun ke keadaan perasaan. Perasaan itu bukan pikiranmu: itulah sebabnya engkau takut akan perasaan. Engkau tidak takut akan penalaran. Engkau selalu takut akan perasaan karena perasaan dapat membawamu ke dalam kekacauan. Engkau tidak akan mampu untuk mengendalikan. Dengan akal/nalar, kendali ada di tanganmu; dengan kepala, engkau adalah kepala. Di bawah kepala engkau kehilangan kepala, engkau tidak dapat mengendalikan, engkau tidak dapat memanipulasi. Perasaan ada tepat di bawah pikiran –

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

penghubung antara engkau dan pikiran.

Kemudian Shiva mengatakan, LALU, KESAMPINGKAN MEREKA, JADILAH BEBAS. Maka tinggalkan perasaan. Dan ingat, hanya ketika engkau sampai ke lapisan terdalam dari perasaan engkau bisa meninggalkan mereka. Engkau tidak bisa meninggalkan mereka saat ini. Engkau tidak berada di lapisan terdalam dari perasaanmu, jadi bagaimana engkau bisa meninggalkan mereka? Pertama engkau harus meninggalkan filsafat - Hindu, Kristen, Islam - lalu engkau harus meninggalkan pikiran, lalu engkau harus meninggalkan kata-kata, lalu engkau harus meninggalkan huruf-huruf, lalu engkau harus meninggalkan suara, lalu engkau harus meninggalkan perasaan - karena engkau hanya dapat meninggalkan yang ada disana. Engkau dapat meninggalkan anak tangga dimana engkau sedang berdiri; engkau tidak bisa meninggalkan anak tangga di mana engkau tidak berdiri.

Engkau sedang berdiri di anak tangga filsafat, yang paling jauh. Itu sebabnya aku begitu bersikeras bahwa kecuali jika engkau meninggalkan agamamu, engkau tidak bisa beriman.

Sutra ini, teknik ini, dapat dilakukan dengan sangat mudah. Masalahnya itu bukan dengan perasaan, masalahnya adalah dengan kata-kata. Engkau dapat meninggalkan perasaan, seperti engkau dapat menanggalkan pakaian - seperti engkau bisa keluar dari pakaianmu. Engkau dapat membuang pakaianmu; engkau dapat meninggalkan perasaan dengan mudah seperti itu. Tapi saat ini engkau tidak bisa melakukannya, dan jika engkau mencoba untuk melakukannya, itu akan menjadi mustahil. Jadi lakukan langkah demi langkah.

Bayangkan huruf - A, B, C, D - kemudian ubahlah penekananmu dari huruf yang tertulis ke suara hati. Engkau bergerak ke dalam, permukaannya tertinggal di belakang. Engkau tenggelam ke dalam - kemudian rasakan perasaan apa yang datang melalui suara tertentu.

Karena teknik tersebut, India bisa menemukan banyak hal. Ia bisa menemukan suara apa yang terkait dengan perasaan tertentu. Karena sains itu, MANTRA dikembangkan. Suara tertentu berhubungan dengan perasaan tertentu, dan tidak pernah sebaliknya. Jadi, jika engkau membuat suara dalam dirimu/batinmu, perasaan itu akan dibuat. Engkau dapat menggunakan suara apa pun, dan kemudian perasaan yang terkait akan diciptakan di sekitarmu. Suara itu menciptakan ruang untuk diisi oleh perasaan tertentu.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Jadi jangan gunakan mantra mana saja, itu tidak baik; itu mungkin berbahaya bagimu. Kecuali jika engkau tahu, atau kecuali jika orang yang memberimu mantra itu tahu, suara tertentu apa yang menciptakan perasaan tertentu mana, dan apakah perasaan itu dibutuhkan olehmu atau tidak, jangan menggunakan mantra apapun. Ada mantra yang dikenal sebagai mantra kematian. Jika engkau mengulangi mereka, engkau akan mati dalam jangka waktu tertentu. Dalam periode tertentu engkau akan mati, karena mereka menciptakan dalam dirimu kerinduan untuk kematian.

Freud mengatakan bahwa manusia memiliki dua naluri dasar: libido - eros - kemauan untuk hidup, kemauan untuk menjadi, kemauan untuk melanjutkan, kemauan untuk tetap hidup. Dan Thanatos - kemauan untuk mati. Ada suara tertentu yang, jika engkau mengulangi mereka, keinginan untuk mati akan datang kepadamu. Kemudian engkau hanya ingin jatuh ke kematian. Ada suara yang memberikanmu eros - yang memberimu lebih banyak libido, yang memberimu lebih banyak nafsu untuk hidup, untuk menjadi. Jika engkau menciptakan suara-suara itu di dalam dirimu, perasaan tertentu itu akan membanjirimu. Ada suara yang memberikanmu perasaan damai dan tenang, ada suara yang menciptakan kemarahan. Jadi jangan menggunakan suara apa pun, mantra apa pun, kecuali itu diberikan kepadamu oleh seorang guru yang tahu apa yang akan terjadi melalui itu.

Ketika engkau turun dari suara, engkau akan menjadi sadar. Setiap suara memiliki pasangannya dalam perasaan. Setiap suara memiliki perasaan yang sesuai yang sejalan dengannya, hanya tersembunyi di baliknya. Kemudian bergeraklah ke perasaan; lupakan suara dan pindahlah ke perasaan. Hal ini sulit untuk dijelaskan, tapi engkau bisa melakukannya. Dan ada teknik untuk ini. Khususnya dalam Zen, ada tekniknya. Sebuah mantra tertentu akan diberikan kepada seorang murid. Jika ia melakukannya dengan benar dalam batin, sang guru bisa tahu dari wajahnya. Sang guru bisa tahu dari wajahnya apakah ia melakukannya dengan benar atau tidak karena perasaan tertentu akan datang. Jika suara diciptakan, maka perasaan pasti datang, dan itu akan terlihat di wajah. Engkau tidak bisa menipu seorang guru. Dia tahu dengan melihat wajahmu apa yang sedang terjadi di dalam.

Dozo adalah seorang guru yang besar, tapi ia sendiri merasa sangat terganggu, saat ia dulu menjadi seorang murid, tentang bagaimana gurunya bisa mengetahui apa yang ia sedang alami. Dan guru Zen bergerak dengan tongkatnya dan ia akan memukulmu segera. Jika ada yang salah dengan suaramu di dalam batin, dia akan memukulmu. Sehingga Dozo bertanya, "Tapi bagaimana engkau tahu? Dan engkau memukul aku tepat di saat yang tepat. Bagaimana engkau tahu?"

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Wajah mengungkapkan perasaan, bukan suara. Suara tidak dapat dinyatakan dengan wajah, tetapi wajah pasti mengungkapkan perasaan. Dan semakin dalam engkau bergerak, semakin wajahmu menjadi fleksibel untuk mengungkapkan, lebih lentur. Ia segera menunjukkan apa yang terjadi di dalam. Wajah ini yang engkau miliki saat ini akan jatuh karena ini adalah topeng - ini bukan wajah. Ketika engkau bergerak ke dalam, topeng jatuh karena mereka tidak diperlukan. Topeng itu diperlukan untuk orang lain.

Karena itu, para guru-guru (mpu) tua bersikeras untuk bergerak menjauh dari dunia. Ini adalah agar engkau bisa menjauh dari topengmu dengan mudahnya; jika tidak, orang lain akan berada di sana, dan karena mereka engkau harus membawa topeng. Engkau tidak mencintai istri atau suamimu, tetapi engkau harus membawa topeng – wajah yang penuh kasih, wajah palsu yang penuh kasih. Saat engkau memasuki rumah, engkau mengatur wajahmu: engkau masuk dan engkau mulai tertawa. Ini bukan wajahmu.

Guru Zen bersikeras bahwa pertama kita harus mencapai wajah aslinya, karena dengan wajah asli segalanya menjadi mudah. Kemudian guru bisa tahu dengan mudah apa yang terjadi. Maka pencerahan tidak pernah dilaporkan. Jika beberapa murid mencapai pencerahan, dia tidak melaporkan kepada guru bahwa ia telah mencapainya karena gurunya akan tahu begitu saja. Dia akan memberitahu murid itu. Tidak ada murid yang diizinkan untuk memberitahu guru, "aku telah mencapainya." Tidak perlu. Wajah akan menunjukkannya, mata akan menunjukkannya, gerakan, cara berjalan, akan menunjukkannya. Apapun yang ia lakukan, setiap gerakan akan menunjukkan bahwa ia telah mencapainya.

Ketika engkau bergerak dari suara ke perasaan, engkau bergerak ke dunia yang sangat, sangat gembira, sebuah dunia yang hidup. Engkau menjauh dari pikiran. Perasaan adalah hidup; itulah apa arti kata itu - engkau merasakannya. Engkau tidak dapat melihat mereka, engkau tidak dapat mendengar mereka, engkau hanya merasakannya. Ketika engkau datang ke titik ini, engkau dapat melompat. Ini adalah langkah terakhir. Sekarang engkau berdiri di dekat sebuah jurang; engkau bisa melompat.

Dan jika engkau melompat dari perasaan, engkau melompat ke dirimu sendiri. Jurang itu adalah engkau - bukan sebagai pikiranmu, tapi sebagai keberadaanmu; bukan sebagai akumulasi masa lalu, tetapi sebagai saat ini, di sini dan sekarang.

Engkau bergerak dari pikiran ke keberadaan, dan jembatannya, penghubungnya,

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

adalah perasaan. Tapi untuk datang ke perasaan engkau akan harus meninggalkan banyak hal - kata-kata, suara, seluruh penipuan pikiran. LALU, KESAMPINGKAN MEREKA, JADILAH BEBAS.

Engkau ADALAH bebas. Pepatah ini, JADILAH BEBAS, tidak berarti bahwa engkau harus melakukan sesuatu untuk menjadi bebas. LALU, KESAMPINGKAN MEREKA, JADILAH BEBAS berarti engkau bebas! Keberadaan adalah kebebasan; pikiran adalah perbudakan. Itulah mengapa dikatakan bahwa pikiran adalah Sansara (samsara), dunia.

Jangan meninggalkan dunia ... engkau tidak bisa meninggalkan itu. Jika pikiran ada, engkau akan menciptakan dunia lain; benih itu ada. Engkau dapat pindah ke gunung, ke pengasingan, tetapi engkau akan berpindah dengan pikiran; engkau tidak bisa meninggalkannya di sini. Dunia bergerak denganmu, engkau akan menciptakan dunia lain. Bahkan dalam pengasinganmu engkau akan mulai membuatnya lagi, karena benihnya ada. Engkau akan menciptakan hubungan lagi. Mungkin dengan pohon-pohon, mungkin dengan burung, tetapi engkau akan menciptakan hubungan lagi, engkau akan menciptakan harapan lagi, dan engkau akan terus menyebarkan jalanya karena benihnya ada disana. Engkau akan lagi-lagi berada di dunia.

Pikiran adalah dunia, dan engkau tidak bisa meninggalkan pikiran di mana saja. Engkau dapat meninggalkannya hanya jika engkau bergerak ke dalam. Maka Himalaya satu-satunya adalah ini; tidak ada Himalaya lain yang bisa melakukannya. Jika engkau bergerak di dalam dari kata-kata ke perasaan, dan dari perasaan ke keberadaan, engkau bergerak menjauh dari dunia. Dan setelah engkau tahu jurang keberadaan di dalam ini, maka engkau bisa berada di mana saja, bahkan di neraka. Maka tidak ada bedanya. Tidak ada bedanya kemudian! Jika engkau tanpa pikiran, neraka tidak bisa memasukimu, dan dengan pikiran HANYA neraka yang masuk. Pikiran adalah pintu ke neraka.

KESAMPINGKAN MEREKA, JADILAH BEBAS. Tapi jangan mencoba langsung dengan perasaan, engkau tidak akan berhasil. Cobalah terlebih dahulu dengan kata-kata. Tapi dengan kata-kata juga engkau tidak akan berhasil jika engkau tidak meninggalkan filsafat, jika engkau tidak meninggalkan pikiran. Kata-kata hanyalah satuan - dan jika engkau memberikan makna kepada kata-kata, engkau tidak bisa meninggalkan mereka.

Ketahuiilah dengan baik bahwa bahasa adalah ciptaan manusia. Hal ini bermanfaat, perlu, dan makna yang telah kita berikan kepada suara adalah ciptaan kita sendiri.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Jika engkau dapat memahami hal ini dengan baik, maka engkau dapat bergerak dengan mudah. Jika seseorang mengatakan sesuatu melawan Al-Quran, atau melawan Veda, bagaimana perasaanmu? Bisakah engkau tertawa tentang hal itu atau apakah sesuatu mencengkram dalam dirimu? Dapatkah engkau tertawa tentang hal itu? Seseorang menghina Gita atau seseorang mengatakan sesuatu yang menghina terhadap Krishna atau Rama atau Kristus - dapatkah engkau tertawa? Dapatkah engkau melihat menembus kata-kata, bahwa ini adalah kata-kata belaka? Tidak, engkau akan terluka. Maka itu adalah sulit untuk meninggalkan kata-kata.

Lihatlah bahwa kata-kata hanyalah kata-kata - kebisingan dengan makna yang disepakati dan tidak ada yang lain. Yakinlah akan itu. Dan itu adalah demikian! Pertama menjadi terlepas dari kata-kata. Jika ada pelepasan dari kata-kata, maka engkau dapat memahami bahwa ini hanyalah suara.

Hal ini sama seperti dalam militer di mana mereka menggunakan angka. Seorang tentara adalah nomor 101: dia bisa menjadi teridentifikasi dengan '101'. Dan jika seseorang mengatakan sesuatu yang menghina terhadap nomor 101, dia akan merasa terhina, ia akan mulai berkelahi. Dan '101' itu hanya nomor, tetapi ia telah menjadi teridentifikasi dengannya. Namamu hanyalah satu nomor, hanya satu nomor indeks. Semua akan menjadi sulit jika tidak diberi nomor, jadi kita harus memberimu label. Itu hanya satu label; label lain dapat melakukan hal yang sama. Tapi itu bukan hanya label untukmu, itu sudah mendalam; namamu telah menjadi pusat egomu.

Jadi mereka berkata, yang-disebut orang-orang bijak, mereka berkata, "Hiduplah untuk namamu. Lihatlah/jagalah namamu tetap murni. Kehormatan namamu harus ada, dan bahkan jika engkau mati namamu akan tetap hidup." Itu tidak pernah ada, itu hanya satu nomor kode. Engkau akan mati dan nama itu akan tetap hidup ... Ketika engkau sendiri tidak bisa hidup, bagaimana label itu akan hidup?

Lihatlah kata-kata - lihat pada kesia-siaan mereka, tanpa artinya mereka, dan jangan menjadi melekat pada kata apapun. Hanya dengan demikian maka engkau dapat melakukan teknik ini.

Teknik kedua:

MANDI DI PUSAT SUARA, SEPERTI DI DALAM SUARA AIR TERJUN YANG TERUS MENERUS. ATAU DENGAN MENEMPATKAN JARI-JARI DI TELINGA, DENGARKAN SUARA DARI SUARA.

Teknik ini dapat dilakukan dengan banyak cara. Satu caranya untuk memulai adalah

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

dengan hanya duduk di mana saja. Suara itu selalu hadir. Itu mungkin di pasar atau mungkin di pengasingan Himalaya: suara ada disana. Duduklah dengan diam, dan dengan suara ada sesuatu yang sangat istimewa. Setiap kali ada suara, engkau adalah pusatnya. Semua suara datang kepadamu dari mana-mana, dari segala arah.

Dengan penglihatan, dengan mata, ini tidak demikian. Penglihatan itu garis lurus. Aku melihat engkau - maka ada garis ke arahmu. Suara itu melingkar, itu bukan garis lurus. Jadi semua suara datang dalam lingkaran dan engkau adalah pusatnya. Di mana pun engkau berada, engkau selalu menjadi pusat suara. Untuk suara, engkau selalu adalah Tuhan, pusat keseluruhan alam semesta. Setiap suara datang kepadamu, bergerak ke arahmu, dalam lingkaran.

Teknik ini berkata, MANDI DI PUSAT SUARA. Di mana pun engkau berada, jika engkau melakukan teknik ini, tutuplah saja matamu dan rasakan seluruh alam semesta diisi dengan suara. Rasakan seolah-olah setiap suara bergerak ke arahmu dan engkau adalah pusatnya. Bahkan perasaan ini bahwa engkau adalah pusatnya akan memberikanmu rasa damai yang sangat mendalam. Seluruh alam semesta menjadi sebuah lingkaran dan engkau adalah pusatnya, dan semuanya bergerak ke arahmu, jatuh ke arahmu.

... SEPERTI DI DALAM SUARA AIR TERJUN YANG TERUS MENERUS. Jika engkau sedang duduk di sisi sebuah air terjun, tutuplah matamu dan rasakan suara di sekitarmu, jatuh kepadamu dari setiap sisi, menciptakan sebuah pusat dalam dirimu dari segala sisi. Mengapa penekanan pada perasaan bahwa engkau berada di pusatnya? Karena di dalam pusat tidak ada suara. Pusat ini tanpa suara, itu sebabnya engkau dapat mendengar suara; jika tidak engkau tidak bisa mendengar mereka. Suara tidak dapat mendengar suara lain. Karena engkau tanpa suara dalam pusatmu, engkau dapat mendengar suara. Pusatnya adalah keheningan mutlak. Itulah mengapa engkau dapat mendengar suara memasukimu, datang kepadamu, menembusmu, melingkarimu.

Jika engkau dapat menemukan di mana pusat itu, di mana daerah/bidang dalam dirimu ke mana setiap suara akan datang, tiba-tiba suara akan menghilang dan engkau akan masuk ke dalam kondisi tanpa-suara. Jika engkau bisa merasakan satu pusat di mana setiap suara didengar, maka ada pemindahan mendadak dari kesadaran. Satu saat engkau akan mendengarkan seluruh dunia diisi dengan suara, dan satu saat lain kesadaranmu akan tiba-tiba masuk dan engkau akan mendengarkan ketanpa-suaraan, pusat kehidupan.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Sekali engkau telah mendengar itu, maka tidak ada suara dapat menggonggumu. Ia datang kepadamu, tetapi tidak pernah mencapai engkau. Itu selalu datang kepadamu, tetapi tidak pernah mencapai engkau. Ada satu titik di mana tidak ada suara masuk. Titik itu adalah ENKKAU. Lakukan itu di pasar, tidak ada tempat lain seperti pasar. Itu begitu banyak terisi dengan suara, suara-suara gila. Tapi jangan mulai berpikir tentang suara - bahwa ini baik dan itu buruk, dan ini mengganggu dan itu sangat indah dan harmonis. Engkau tidak seharusnya berpikir tentang suara, engkau hanya harus memikirkan pusat. Engkau tidak seharusnya berpikir tentang setiap suara yang bergerak ke arahmu - apakah itu baik, buruk, indah. Engkau hanya mengingat bahwa engkau adalah pusatnya dan semua suara bergerak ke arahmu - setiap suara, apapun jenisnya.

Pada awalnya engkau akan pusing karena engkau belum mendengar apa pun yang terjadi di sekitarmu. Pendengaranmu selektif, penglihatanmu selektif. Dan sekarang penelitian ilmiah mengatakan bahwa sembilan puluh delapan persen itu tidak terdengar, hanya dua persen dari apa pun yang terjadi di sekitarmu yang didengar. Jika tidak, jika engkau mendengar seratus persen dari apa yang terjadi di sekitarmu, engkau akan menjadi gila. Sebelumnya, itu diduga bahwa indra adalah pintu, bukaan, jendela bagi yang di luar untuk masuk ke dalam. Sekarang mereka berkata bahwa indra itu bukan pintu, dan mereka tidak seterbuka seperti yang diduga. Sebaliknya, mereka seperti seorang penjaga, sebuah sensor, yang setiap saat mengawasi apa yang diperbolehkan masuk atau tidak.

Hanya dua persen dari semua kejadian yang diperbolehkan masuk - dan engkau sudah gila dengan dua persen. Dengan seratus persen, dengan total pembukaan, dengan segala sesuatu dibuka, setiap indra dibuka, berfungsi, dan segala sesuatu diperbolehkan masuk, engkau akan menjadi gila. Jadi, ketika engkau mencoba metode ini, pada langkah pertama engkau akan merasa kepusingan terjadi padamu. Jangan takut, terus rasakan pusatnya - dan biarkan segala sesuatu, apapun yang terjadi. Biarkan segala sesuatu untuk bergerak masuk.

Tenangkan dirimu, kendurkan/longgarkan menara pengawasmu, indramu; tenangkan segala sesuatu, biarkan semuanya memasukimu. Engkau telah menjadi lebih cair, terbuka; semuanya datang kepadamu, semua suara bergerak menuju engkau. Kemudian bergerak dengan suara, dan datang ke pusat di mana engkau mendengar mereka.

Suara tidak terdengar di telinga, telinga tidak bisa mendengar mereka. Telinga hanya melakukan pekerjaan transmisi/penyaluran, dan dalam penyaluran mereka

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

membuang banyak yang berguna untukmu. Mereka memilih, mereka menyeleksi, dan lalu suara Sansekerta itu memasukimu. Sekarang cari tahulah dalam batin, di manakah pusatmu. Telinga bukan pusatnya, engkau mendengar dari suatu tempat di dalam. Telinga hanya mengirimkanmu suara yang telah dipilih. Dimana engkau? Dimanakah pusatmu?

Jika engkau berlatih dengan suara, maka cepat atau lambat engkau akan terkejut - karena pusatnya bukan di kepala. Tampaknya ada di kepala karena engkau belum pernah mendengar suara, engkau telah mendengar hanya kata-kata. Dengan kata-kata kepala adalah pusatnya, dengan suara itu bukan pusatnya. Itulah sebabnya di Jepang mereka mengatakan bahwa manusia berpikir tidak melalui kepala, tetapi melalui perut - karena mereka telah berlatih dengan suara untuk waktu yang lama.

Engkau telah melihat di setiap kuil ada sebuah gong. Gong ditempatkan di sana untuk menciptakan suara di sekitar seorang pencari. Seseorang bermeditasi, dan gong dibunyikan atau bel berbunyi. Suatu gangguan tampaknya telah diciptakan oleh suara bel itu; seseorang bermeditasi, dan lonceng atau gong ini tampaknya mengganggu. Dalam sebuah kuil, setiap pengunjung yang datang akan memukul gong atau membunyikan bel. Dengan seseorang sedang bermeditasi di sana, ini tampaknya akan menjadi gangguan yang terus menerus. Tapi itu tidak, karena orang itu menunggu suara ini.

Jadi setiap pengunjung itu membantu. Lagi-lagi lonceng dipukul, dan suara diciptakan dan meditator lagi-lagi memasuki dirinya sendiri. Dia melihat ke pusatnya, kemana suara ini pergi ke dalam. Ada satu pukulan pada lonceng – satu pengunjung telah melakukan itu. Sekarang pukulan kedua akan berada di dalam meditator, suatu tempat di dalam. Dimanakah itu? Suara selalu mengenai perut, di pusat, tidak pernah di kepala. Jika itu mengenai kepala, engkau dapat mengerti dengan baik bahwa itu bukan suara, itu adalah kata-kata. Maka engkau telah mulai berpikir tentang suara. Maka kemurniannya hilang.

Sekarang ada banyak penelitian tentang bayi di dalam kandungan. Mereka juga terkena suara dan mereka bereaksi terhadap suara. Mereka tidak bisa bereaksi terhadap bahasa. Mereka belum memiliki kepala, mereka tidak memiliki penalaran, dan mereka belum tahu bahasa dan kebiasaan masyarakat yang disetujui. Mereka tidak tahu tentang bahasa, tetapi mereka mendengar suara. Dan setiap suara mempengaruhi bayi lebih daripada itu mempengaruhi ibu, karena ibu tidak bisa mendengar suara - ia mendengar kata-kata. Dan kita menciptakan suara marah, kacau, dan suara-suara itu mengenai bayi-bayi yang belum lahir. Mereka akan lahir

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

gila; engkau telah mengganggu mereka terlalu banyak.

Bahkan tanaman dipengaruhi oleh suara. Mereka tumbuh lebih jika beberapa suara musik dibuat di sekitar mereka; mereka kurang tumbuh jika beberapa suara kacau diciptakan sekitar mereka. Engkau dapat membantu mereka untuk tumbuh. Engkau dapat membantu mereka dalam banyak cara melalui suara.

Sekarang mereka mengatakan bahwa karena keramaian lalu lintas - yang tidak harmonis dan tidak akan pernah bisa harmonis - manusia akan menjadi gila, dan tampaknya bahwa batasnya telah tercapai. Jika itu semakin parah, maka tidak ada harapan untuk manusia. Suara ini mengenaimu terus-menerus, tetapi jika engkau berpikir tentang mereka mereka akan mengenai kepalamu, dan itu bukan pusatnya: pusat adalah pusatnya. Jadi jangan berpikir tentang mereka.

Semua mantra adalah suara yang tidak berarti. Dan jika beberapa master mengatakan bahwa "ini adalah arti dari mantra ini," maka itu bukan mantra sama sekali. Sebuah mantra harus, karena kebutuhan, tanpa arti. Ia memiliki beberapa pekerjaan, tapi tidak ada artinya. Ia harus melakukan sesuatu di dalam dirimu, tapi itu tidak memiliki arti karena itu harus menjadi satu suara murni dalam dirimu. Itulah sebabnya kita mengembangkan mantra AUM. Itu tidak memiliki arti, itu hanya suara murni. Jika suara murni ini diciptakan dalam dirimu, jika engkau dapat menciptakannya di dalam, maka teknik yang sama juga dapat digunakan.

MANDI DI PUSAT SUARA, SEPERTI DI DALAM SUARA AIR TERJUN YANG TERUS MENERUS. ATAU, DENGAN MENEMPATKAN JARI-JARI DI TELINGA, DENGARKAN SUARA DARI SUARA. Engkau dapat membuat suara hanya dengan menggunakan jarimu, atau dengan apa pun yang menutup telingamu secara paksa. Kemudian suara tertentu akan terdengar. Suara apa itu, dan mengapa engkau mendengarnya ketika telinga ditutup, ketika telingamu disumpal?

Itu terjadi di Amerika, bahwa satu kereta api melewati lingkungan tertentu di tengah malam, sekitar pukul 02:00 pagi. Sebuah jalur baru telah diresmikan dan kereta berhenti bergerak di atas jalur lama. Tapi fenomena yang sangat aneh terjadi. Orang-orang yang tinggal di lingkungan di mana kereta telah berhenti bergerak mengeluh kepada polisi bahwa pada sekitar 2:00 pagi sesuatu yang misterius terdengar. Ada begitu banyak laporan, sehingga harus diselidiki apa yang terjadi. Suara-suara aneh terdengar di sekitar jam dua pagi. Suara-suara itu tidak pernah terdengar ketika kereta itu lewat; orang-orang itu telah menjadi terbiasa dengan kereta itu. Sekarang tiba-tiba kereta berhenti. Mereka sedang menunggu untuk mendengarnya dalam tidur mereka;

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

mereka telah terbiasa untuk itu, terkondisi. Mereka sedang menunggu, dan suaranya tidak ada. Ketidakhadirannya terdengar, dan ketidakhadirannya ini adalah sesuatu yang baru. Mereka merasa tidak nyaman tentang hal itu, mereka tidak bisa tidur.

Jadi untuk pertama kalinya itu dipahami bahwa jika engkau terus-menerus mendengar sesuatu dan itu berhenti, engkau akan mendengar ketidakhadirannya. Jadi jangan berpikir bahwa engkau akan hanya tidak mendengarnya. Engkau akan mendengar ketidakhadirannya, bagian negatif dari itu akan didengar. Jika aku melihat engkau, dan kemudian jika aku menutup mataku, aku melihat negatimu. Jika engkau melihat ke jendela dan kemudian menutup matamu, engkau akan melihat negatif dari jendela, dan negatif itu bisa begitu kuatnya sehingga jika engkau tiba-tiba melihat dinding, negatif itu akan diproyeksikan pada dinding. Engkau akan melihat negatinya.

Sama seperti ada negatif dari foto-foto, ada suara negatif. Tidak hanya mata yang dapat melihat negatif, telinga bahkan dapat mendengar negatif. Jadi, ketika engkau menutup telingamu, engkau mendengar dunia suara yang negatif. Semua suara telah berhenti. Tiba-tiba suara baru terdengar. Suara ini adalah ketidakhadiran suara. Sebuah kesenjangan telah masuk. Engkau kehilangan sesuatu, dan kemudian engkau mendengar ketidakhadirannya ini.

ATAU, DENGAN MENEMPATKAN JARI-JARI DI TELINGA, DENGARKAN SUARA DARI SUARA. Suara negatif itu dikenal sebagai suara dari suara - karena itu bukan benar-benar suara, tapi ketidakhadirannya. Atau, itu adalah suara alami, karena tidak diciptakan oleh apa pun.

Semua suara itu diciptakan. Suara yang engkau dengar saat engkau menutup telingamu bukan suara yang diciptakan. Jika seluruh dunia menjadi benar-benar diam, maka engkau akan mendengar keheningan juga. Pascal diceritakan telah mengatakan, "Di saat aku berpikir tentang alam semesta yang tak terbatas, keheningan dari alam semesta tak terhingga membuatku sangat takut." Keheningan membuat dia takut karena suara hanya ada di bumi. Suara perlu atmosfer. Saat engkau melampaui atmosfer bumi disana tidak ada suara - hanya keheningan mutlak. Keheningan itu dapat engkau buat bahkan di bumi, jika engkau menutup kedua telingamu sepenuhnya. Maka engkau berada di bumi, tetapi engkau telah berpindah; engkau telah masuk di bawah suara.

Astronot sedang dilatih untuk banyak hal, dan satu hal adalah untuk berada dalam keheningan. Mereka harus dilatih dalam ruangan yang sunyi/hening sehingga mereka menjadi terbiasa dengan ke-tanpa-suara-an; jika tidak mereka akan menjadi gila.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Banyak masalah menghadapi mereka, dan ini adalah salah satu masalah yang paling dalam: bagaimana menjadi jauh dari suara dunia manusia. Maka engkau menjadi terisolasi.

Jika engkau tersesat di hutan dan engkau mendengar kata tertentu, engkau mungkin tidak tahu sumbernya tetapi engkau tidak terlalu takut. Seseorang ada disana! Engkau tidak sendiri! Dalam ke-tanpa-suara-an, engkau sendirian. Di tengah orang banyak, jika engkau menutup kedua telingamu dan bergerak ke dalam, engkau sendirian. Kerumunan orang telah menghilang, karena melalui suaralah engkau bisa tahu orang lain berada di sana.

MENEMPATKAN JARI-JARI DI TELINGA, DENGARKAN SUARA DARI SUARA. Ketidakhadiran dari suara adalah pengalaman yang sangat halus. Apa yang akan diberikan kepadamu? Saat tidak ada suara, engkau jatuh kembali pada diri sendiri. Dengan suara kita menjauh, dengan suara kita bergerak ke yang lain. Cobalah untuk mengerti ini: dengan suara kita berhubungan dengan yang lain, kita berkomunikasi dengan yang lain.

Jadi, bahkan orang buta tidak mengalami begitu banyak kesulitan dibandingkan orang yang tidak dapat berbicara, yang bisu. Mengamati orang yang bisu: dia tampaknya tidak manusiawi. Seorang pria buta tidak pernah terlihat tidak manusiawi, tetapi orang bisu terlihat tidak manusiawi; wajahnya memberikan perasaan dari sesuatu yang bukan manusia. Dan orang bisu mengalami lebih banyak kesulitan daripada orang buta. Dengan orang buta masalahnya adalah bahwa ia tidak bisa melihat, tapi dia bisa berkomunikasi. Dia bisa menjadi bagian dari umat manusia yang lebih besar, ia bisa menjadi bagian dari masyarakat, dari sebuah keluarga; ia bisa mencintai, ia dapat berbicara. Seorang pria bisu tiba-tiba keluar dari masyarakat. Dia tidak bisa berbicara, ia tidak bisa berkomunikasi, dia tidak bisa mengungkapkan.

Coba bayangkan dirimu berada di ruang kaca ber-AC, ruang kedap suara. Tidak ada suara bisa masuk kepadamu, dan engkau tidak bisa berteriak, engkau tidak dapat melakukan apa-apa untuk mengekspresikan dirimu, suara tidak akan tembus keluar. Dalam sebuah ruang kaca engkau dapat melihat seluruh dunia yang bergerak di sekitarmu, tapi engkau tidak bisa berbicara dengan mereka maupun mereka tidak dapat berbicara dengamu. Engkau akan merasa putus asa dan frustrasi, dan semuanya akan menjadi satu mimpi buruk.

Seorang pria bisu berada dalam mimpi buruk terus menerus. Tanpa berkomunikasi dia bukan bagian dari umat manusia. Tanpa ekspresi ia tidak bisa berkembang. Dia

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

tidak bisa mencapai siapa pun dan tidak ada yang bisa mencapainya. Dia bersamamu dan begitu jauh, dan keterpisahannya tak terjangkau.

Jika suara adalah kendaraan untuk bergerak ke yang lain, maka ke-tanpa-suara-an menjadi kendaraan untuk bergerak ke diri sendiri. Dengan suara engkau berkomunikasi dengan yang lain; dengan ke-tanpa-suara-an engkau masuk ke dalam ruang dirimu sendiri, ke dalam dirimu sendiri. Itulah mengapa begitu banyak teknik menggunakan ke-tanpa-suara-an untuk bergerak ke dalam.

Jadilah benar-benar bisu dan tuli - bahkan jika hanya untuk beberapa saat - dan engkau tidak bisa pergi ke mana pun selain ke dalam dirimu sendiri. Tiba-tiba engkau akan menemukan bahwa engkau berdiri di dalam; tidak ada gerakan yang mungkin. Itulah sebabnya keheningan begitu banyak dipraktekkan. Di dalam keheningan, semua jembatan untuk bergerak ke yang lain putus.

Gurdjieff dulu seringkali memberikan waktu diam yang lama kepada murid-muridnya, dan kemudian ia akan bersikeras bahwa tidak hanya bahasa yang tidak digunakan, tapi juga tidak ada komunikasi, tidak ada gerakan - tidak dengan mata maupun tangan. Tidak ada komunikasi yang boleh digunakan. Diam berarti TANPA komunikasi. Jadi dia akan memaksa kelompoknya untuk tinggal di sebuah rumah - dua puluh, tiga puluh atau empat puluh orang dalam satu bungalow, dalam satu rumah - dan kemudian dia akan berkata, "Tinggallah di sini di rumah ini seperti seolah-olah engkau sendiri. Engkau tidak bisa pergi keluar." Empat puluh orang akan berada di sana, dan dia akan berkata, "Bergeraklah di dalam rumah, tinggal di rumah seperti jika engkau sendirian. Tidak ada komunikasi! Jangan menanggapi bahwa yang lain ada, bahkan tidak dengan mata. Bergeraklah sepenuhnya seolah-olah engkau adalah satu-satunya orang yang tinggal di dalam rumah." Dengan tiga bulan hidup dengan cara ini, benar-benar bisu dan tuli, tanpa kemungkinan berkomunikasi, tidak akan ada kemungkinan untuk bergerak keluar.

Aku tidak tahu apakah engkau pernah mengamatinya atau tidak, tetapi dalam masyarakat mereka yang bisa bicara banyak menjadi menonjol; mereka yang dapat mengkomunikasikan pikiran mereka dengan mudah menjadi pemimpin - agama, politik, sastra, bidang mana pun. Mereka yang dapat mengkomunikasikan pikiran mereka, mereka yang dapat berbicara secara efisien, mereka menjadi pemimpin. Mengapa? Mereka dapat menjangkau lebih banyak orang, mereka dapat menjangkau massa yang lebih besar.

Apakah engkau pernah mendengar tentang orang bisu yang menjadi pemimpin?

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Engkau dapat menemukan orang buta menjadi seorang pemimpin; tidak ada masalah. Dan kadang-kadang ia bisa menjadi seorang pemimpin besar, karena semua itu tidak dilakukan oleh matanya, semua energinya akan ditransfer ke telinganya. Tapi orang bisu tidak bisa menjadi pemimpin dalam bidang kehidupan mana pun. Dia tidak bisa berkomunikasi, ia tidak bisa menjadi sosial.

Masyarakat adalah bahasa. Bahasa adalah dasar untuk keberadaan sosial – untuk hubungan. Jika engkau meninggalkan bahasa, engkau sendirian. Dunia mungkin diisi dengan jutaan, tetapi jika engkau kehilangan bahasa engkau sendirian.

Meher Baba (Guru Osho saat ia anak-anak) tinggal terus menerus selama empat puluh tahun dalam keheningan. Apa yang dia lakukan dalam diam? Sungguh, engkau tidak dapat melakukan apa pun dalam diam karena setiap tindakan entah bagaimana berhubungan dengan orang lain. Bahkan di dalam imajinasi, jika engkau melakukan sesuatu engkau akan harus membayangkan orang lain; engkau tidak bisa melakukannya sendiri. Jika engkau benar-benar sendirian, tindakan menjadi tidak mungkin. Bahkan imajinasi untuk bertindak menjadi tidak mungkin. Tindakan berhubungan dengan orang lain. Jika engkau menjatuhkan bahasa di dalam, semua tindakan, aksi jatuh. Engkau ada, tetapi engkau tidak melakukan apapun.

Meher Baba akan memberitahu murid-muridnya, dengan menulis sebuah catatan, "Pada tanggal tertentu ini saya akan memecahkan kesunyianku," dan kemudian ia tidak akan melakukannya. Hal ini berlangsung selama empat puluh tahun, lalu ia meninggal dalam diam. Apa masalahnya? Mengapa ia harus mengatakan, "Sekarang, tahun ini, pada hari ini, pada tanggal ini, aku akan berbicara?" Dan mengapa dia harus menundanya lagi? Apa yang terjadi di dalam? Mengapa dia tidak akan menepati janjinya?

Sekali engkau mengenal kesunyian untuk waktu yang begitu lama, engkau tidak dapat kembali lagi ke suara; itu menjadi mustahil. Ada satu aturan, dan ia tidak mengikuti aturan itu sehingga ia tidak bisa kembali. Ada satu aturan bahwa orang seharusnya tidak tinggal dalam diam selama lebih dari tiga tahun. Sekali engkau melewati batasnya, engkau tidak bisa kembali ke dunia suara. Engkau dapat mencoba, tetapi itu tidak mungkin. Sangat mudah untuk berpindah dari suara ke kesunyian, tapi sangat sulit untuk bergerak dari kesunyian ke suara. Setelah tiga tahun banyak hal menjadi tidak mungkin. Mekanismenya tidak dapat berfungsi dengan cara yang sama lagi. Itu harus digunakan terus-menerus; paling banyak, orang dapat tetap diam selama tiga tahun. Di luar itu, jika engkau tetap diam mekanisme yang dapat menghasilkan suara dan kata-kata tidak bisa digunakan lagi, itu menjadi mati.

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

Kedua, orang itu menjadi begitu diam tinggal dalam dirinya sendiri sehingga itu akan menjadi kesengsaraan untuk berkomunikasi. Kemudian untuk mengatakan sesuatu kepada seseorang akan menjadi seperti berbicara dengan tembok, karena orang yang telah tinggal diam untuk waktu yang lama tahu bahwa engkau tidak dapat mengerti apapun yang ia ingin katakan. Terlepas dari apa yang dia katakan, dia tahu dia tidak mengatakan apa yang ingin ia katakan. Semuanya telah pergi. Setelah keheningan yang begitu mendalam, ia tidak bisa bergerak lagi ke dunia suara.

Jadi Meher Baba mencoba dan mencoba, tapi ia tidak bisa membawa dirinya untuk berbicara lagi. Dia ingin mengatakan sesuatu, dan ia memiliki sesuatu yang layak dikatakan, tapi mekanisme dan gerakan yang diperlukan untuk kembali ke alam yang lebih rendah menjadi tidak mungkin. Dengan demikian, ia meninggal tanpa mengatakan apa yang ia ingin katakan.

Akan membantu untuk memahami hal ini: apapun yang engkau lakukan, selalu terus lakukan yang berlawanan dengannya. Teruskan berubah ke yang berlawanan selalu. Tinggal dalam diam selama beberapa jam, kemudian berbicara. Jangan menjadi terikat tetap dalam apa pun - engkau akan menjadi lebih hidup dan lebih bergerak. Lakukan meditasi selama beberapa hari, dan kemudian berhenti tiba-tiba dan lakukan segala sesuatu yang dapat menciptakan ketegangan dalam dirimu. Kemudian pindah lagi ke meditasi.

Teruslah bergerak antara yang berlawanan, engkau akan lebih hidup dan dinamis. Jangan terikat. Sekali engkau terikat, engkau tidak akan mampu bergerak ke ekstrem yang lainnya, dan kemampuan untuk pindah ke ekstrem yang lain berarti hidup. Jika engkau tidak mampu bergerak, engkau sudah mati. Gerakan ini sangat baik.

Gurdjieff menyarankan murid-muridnya untuk melakukan perubahan yang mendadak. Dia akan bersikeras untuk puasa dan kemudian dia akan mengatakan, "Sekarang makan sebanyak yang engkau bisa." Lalu tiba-tiba ia berkata, "Teruskan puasa." Kemudian sekali lagi ia akan berkata, "Mulailah makan." Dia akan mengatakan, "Jadilah terjaga selama beberapa hari dan malam terus menerus, lalu tertidur selama beberapa malam." Gerakan ini antara kutub yang berlawanan memberikanmu sebuah dinamika, sebuah gairah.

ATAU, DENGAN MENEMPATKAN JARI-JARI DI TELINGA, DENGARKAN SUARA DARI SUARA. Dalam satu teknik, kedua kutub berlawanan telah ditunjukkan. MANDI DI PUSAT SUARA, SEPERTI DI DALAM SUARA AIR TERJUN YANG TERUS

Bab 25 . Dari Kata-Kata Ke Suara Murni Ke Keberadaan

MENERUS - ini adalah satu ekstrem. ATAU, DENGAN MENEMPATKAN JARI-JARI DI TELINGA, DENGARKAN SUARA DARI SUARA - ini adalah ekstrem yang lain.

Satu bagian adalah untuk mendengar suara yang datang ke pusatmu; bagian lain adalah untuk menghentikan semua suara dan merasakan pusat tanpa suara. Keduanya ini telah diberikan dalam satu teknik untuk satu tujuan khusus - sehingga engkau dapat berpindah dari yang satu ke yang lainnya.

Kata ATAU bukan satu pilihan untuk melakukan ini atau itu. Lakukanlah keduanya! Itulah sebabnya keduanya telah diberikan dalam satu teknik. Pertama lakukan yang satu selama beberapa bulan, kemudian lakukan yang lain selama beberapa bulan. Engkau akan lebih hidup, dan engkau akan mengetahui kedua ekstrem. Dan jika engkau dapat pindah ke kedua ekstrem dengan mudahnya, engkau dapat tetap muda selamanya. Mereka yang terikat pada ekstrem mana pun menjadi tua dan mati.

OSHO INDONESIA

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

OSHO

BAB 27 : KEHENINGAN (KEADAAN TANPA SUARA), KEADAAN PENUH DENGAN SUARA DAN KESADARAN TOTAL.

CHAPTER 27: SOUNDLESSNESS, SOUNDFULNESS AND TOTAL AWARENESS

15. LANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI SUARA PENUH, BEGITU JUGA DENGAN DIRIMU.
16. PADA SAAT MULAI DAN SECARA BERTAHAP PEMURNIAN SUARA DARI SETIAP HURUF, SADARI
17. SAAT MENDENGARKAN INSTRUMEN YANG BERDAWAI, DENGARKAN PUSAT SUARA GABUNGAN MEREKA; HINGGA HADIR DIMANA-MANA.

-
15. INTONE A SOUND, AS AUM, SLOWLY. AS SOUND ENTERS SOUNDFULNESS, SO DO YOU.
 16. IN THE BEGINNING AND GRADUAL REFINEMENT OF THE SOUND OF ANY LETTER, AWAKE.
 17. WHILE LISTENING TO STRINGED INSTRUMENTS, HEAR THEIR COMPOSITE CENTRAL SOUND; THUS OMNIPRESENCE

Aku ingin tahu apakah engkau telah mendengar konsep tentang anti-materi. Sebuah konsep baru telah masuk belakangan ini dalam dunia fisika - konsep anti-materi. Hal itu telah selalu dirasakan bahwa tidak ada apapun yang dapat ada di alam semesta ini tanpa kebalikannya. Adalah tidak mungkin untuk memahami sesuatu apapun yang ada sendiri tanpa lawannya atau kebalikannya. Lawannya, kebalikannya yang sama sekali bertentangan harus berada di sana apakah hal itu diketahui ataupun tidak. Bayangan tidak bisa ada tanpa cahaya, hidup tidak bisa ada tanpa kematian, pagi tidak bisa ada tanpa malam, pria tidak bisa ada tanpa wanita - atau sama dengan apapun yang engkau bisa pikirkan.

Kutub yang sama sekali berlawanan pasti diperlukan. Hal ini selalu diusulkan dalam filsafat, tapi sekarang ini adalah dalil fisika. Dan konsep yang sangat tidak masuk akal harus dikembangkan karena konsep ini. Waktu bergerak dari masa lalu ke masa depan, tapi sekarang fisikawan mengatakan bahwa jika waktu bergerak dari masa lalu ke masa depan, harus ada suatu tempat yang proses waktu yang berlawanan, yang bergerak dari masa depan ke masa lalu; jika tidak proses waktu seperti ini tidaklah bisa diterima tetapi inilah adanya. Lawannya, lawan yang secara diametris (bertentangan sama sekali) haruslah ada di sana di suatu tempat- anti waktu.

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

Bergerak dari masa depan ke masa lalu? Hal itu terlihat sangat konyol. Bagaimana bisa sesuatu bergerak dari masa depan ke masa lalu? Mereka juga mengatakan bahwa materi itu ada, sehingga anti-materi harus ada di suatu tempat. Apa yang akan menjadi anti-materi? Materi adalah kepadatan. Misalkan sebuah batu ada di sini di tanganku. Apakah batu itu? Sekitarnya adalah ruang dan dalam ruang ada kepadatan materi. Kepadatan itu adalah materi. Apa yang akan menjadi anti-materi? Mereka mengatakan anti-materi akan hanya sebuah lubang di ruang angkasa. Kepadatan adalah materi, dan ada juga sebuah lubang di dalam ruang tanpa ada apa-apa di dalamnya. Ruang akan ada di sekitarnya, tetapi itu hanya akan menjadi sebuah lubang dari ketiadaan. Mereka mengatakan anti-materi harus ada untuk menyeimbangkan materi. Mengapa aku berbicara tentang hal ini? Karena sutra yang mengikuti ini adalah berdasarkan fenomena "anti" ini.

Suara ada, tapi tantra mengatakan suara bisa ada hanya karena keheningan; jika tidak suara akan menjadi tidak mungkin. Keheningan adalah anti-suara. Jadi dimanapun ada suara, tepat di baliknya itu ada keheningan. Suara tidak bisa ada tanpa keheningan; itu adalah sisi lain dari koin yang sama. Jadi Aku mengucapkan kata; misalnya, Aum. Semakin aku mengucapkan itu, persis berdampingan, tepat di baliknya itu adalah anti fenomena tersebut, tanpa suara (keheningan). Jadi, jika engkau dapat menggunakan suara sebagai teknik untuk masuk ke dalam keheningan (keadaan tanpa suara), engkau akan memasuki meditasi. Jika engkau dapat menggunakan kata untuk melampaui kata-kata, engkau akan bergerak ke dalam meditasi. Lihatlah hal itu dengan cara ini: pikiran adalah kata; meditasi adalah tanpa-pikiran (*no-mind*).

Pikiran dipenuhi dengan suara dan kata-kata dan pemikiran. Tepat dari sudutnya adalah ekstrim lain – tanpa-pikiran (*no-mind*). Master Zen telah menyebut meditasi keadaan tanpa pikiran. Apakah pikiran? Jika engkau menganalisis hal itu, itu adalah proses pemikiran. Atau jika engkau menganalisis hal itu dalam hal fisika, maka itu adalah proses suara. Proses suara ini adalah pikiran, kemudian tepat di dekat itu tanpa-pikiran (*no-mind*) berada. Dan engkau tidak bisa pindah ke tanpa-pikiran (*no-mind*) tanpa menggunakan pikiran sebagai papan lompatan, karena engkau bahkan tidak bisa membayangkan tentang apakah itu tanpa-pikiran (*no-mind*) tanpa memahami apakah pikiran itu. Pikiran harus digunakan sebagai papan lompatan, dan dari papan lompatan itu engkau bisa terjun ke keadaan tanpa-pikiran (*no-mind*).

Ada dua sekolah filsafat yang berlawanan. Salah satu sekolah yang ada – itu dikenal sebagai "Sankya." Sankya mengatakan pikiran harus tidak digunakan, karena jika engkau menggunakan pikiran, engkau tidak bisa melampaui itu. Hal yang sama adalah ajaran J. Krishnamurti; ia adalah penganut Sankya. Engkau tidak dapat menggunakan pikiran. Jika engkau menggunakan pikiran, engkau tidak bisa melampaui itu, karena penggunaan pikiran itu sendiri akan memperkuat hal itu, akan membuatnya lebih kuat. Bila engkau menggunakannya, engkau akan berada dalam cengkeramannya. Menggunakannya, engkau tidak bisa melampaui itu. Jadi jangan menggunakan pikiran. Itulah sebabnya Krishnamurti menentang semua teknik

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

meditasi: karena teknik apapun pasti menggunakan pikiran sebagai dasar. Pikiran harus digunakan jika engkau akan menggunakan teknik. Teknik apapun pasti akan menjadi semacam pengkondisian - atau pengkondisian kembali, atau suatu menghilangkan pengkondisian, atau apapun nama yang engkau berikan untuk itu, tetapi hal itu akan terjadi dengan pikiran.

Filosofi Sankya mengatakan bahwa pikiran tidak bisa digunakan: pahami hal ini dan melompatlah. Tapi yoga mengatakan bahwa hal ini adalah tidak mungkin. Bahkan pemahaman ini harus dilakukan oleh pikiran. Bahkan dengan pemahaman ini - bahwa engkau tidak bisa menggunakan pikiran, bahwa tidak ada teknik akan membantu, bahwa setiap teknik akan menjadi hambatan dan apapun yang engkau lakukan akan membuat pengkondisian baru - Engkau masih akan menggunakan pikiran, engkau akan bergerak di dalam pikiran. Ini juga harus dipahami oleh pikiran.

Jadi yoga mengatakan bahwa tidak ada cara di mana pikiran tidak digunakan; pikiran harus digunakan. Hal itu seharusnya tidak digunakan secara positif, pikiran seharusnya digunakan secara negatif. Pikiran seharusnya tidak boleh digunakan sedemikian rupa sehingga ia akan diperkuat, pikiran seharusnya digunakan sedemikian rupa sehingga ia melemah. Dan teknik adalah cara untuk menggunakan pikiran sedemikian rupa sehingga engkau menggunakannya untuk melompat melampauinya. Engkau menggunakannya hanya untuk melampaui itu - sebagai sebuah papan loncatan. Jika pikiran dapat digunakan sebagai papan loncatan - dan yoga dan tantra percaya bahwa hal itu bisa - maka sesuatu yang termasuk pikiran haruslah dilatih. Suara adalah salah satu hal yang mendasar, engkau dapat menggunakan suara untuk pergi ke keadaan tanpa suara, keheningan.

Teknik ke tiga dengan suara:

LANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI KESEMPURNAAN SUARA, BEGITU JUGA DIRIMU.

MELANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. Misalnya, Ambilah Aum, Ini adalah salah satu suara dasar. A-U-M: tiga suara ini digabungkan di dalamnya. A-U-M tiga dasar terdengar.

Semua suara terbuat dari tiga suara itu atau berasal dari mereka; semua suara adalah kombinasi dari tiga suara ini. Jadi ketiga ini adalah dasarnya. Ketiga suara itu adalah dasar seperti dalam fisika elektron, neutron dan proton adalah dasarnya. Ini haruslah dipahami dengan mendalam.

Gurdjieff berbicara tentang "HUKUM TIGA". Dia mengatakan keberadaan (semesta) dalam arti absolut adalah satu. Dalam arti mutlak, dalam arti yang utama, hanya ada satu. Tapi itu mutlak, dan apapun yang kita lihat adalah relatif. Apapun yang kita lihat adalah tidak mutlak; yang mutlak adalah selalu tersembunyi. Hal itu tidak dapat dilihat,

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

karena saat kita melihat sesuatu, ia menjadi terbagi. Ia terbagi dalam tiga: yang melihat, yang dilihat, dan hubungannya. Aku melihat engkau: Aku di sini, Engkau di sana, dan di antara keduanya ada hubungan proses mengetahui, karena melihat, karena visi, karena pengenalan (kognisi). Proses ini dibagi menjadi tiga. Yang Mutlak dibagi menjadi tiga; ketika itu diketahui hal itu menjadi tiga. Yang Tidak diketahui, itu tetap satu. Yang diketahui, menjadi tiga. Yang diketahui adalah relatif; Yang Tidak Diketahui adalah mutlak.

Sehingga bahkan pembicaraan kita tentang Yang Mutlak adalah tidak Mutlak, karena saat kita mengatakan " Yang Mutlak, "hal itu telah menjadi dikenal, diketahui. Apa pun yang kita tahu, bahkan kata` Mutlak 'adalah relatif. Itulah sebabnya Lao Tsu sangat bersikeras bahwa kebenaran tidak bisa dikatakan. Saat ketika engkau mengatakannya, hal itu telah menjadi tidak benar karena telah menjadi relatif. Jadi apapun kata yang kita gunakan - Kebenaran, Yang Mutlak, PARA-BRAHMA, Tao - apapun kata yang kita gunakan, saat ketika kita menggunakannya, itu telah menjadi relatif dan telah menjadi tidak benar.

Yang Satu telah menjadi terbagi kedalam tiga. Jadi Gurdjieff mengatakan bahwa "Hukum Tiga" adalah dasar untuk alam semesta yang kita kenal. Dan jika kita pergi mendalam kita akan menemukan, kita pasti akan menemukan, bahwa segala sesuatu akan berkurang menjadi tiga. Ini adalah "Hukum Tiga". Kristen menyebutnya trinitas – Tuhan Bapa, Yesus Sang Anak, dan Roh Kudus. India menyebutnya TRIMURTI: tiga wajah Brahma, Wisnu, Maheshwara atau Siwa. Sekarang fisika mengatakan bahwa jika kita masuk, jika kita bergerak masuk melalui analisis dengan sangat mendasar, maka materi akan terurai menjadi tiga: elektron, neutron dan proton.

Penyair telah mengatakan bahwa jika kita melangkah jauh dalam mencari perasaan estetika manusia, emosi, maka ada SATYAM, SHIVAM, SUNDARAM - Kebenaran, kebaikan dan keindahan. Perasaan manusia didasarkan pada ketiga ini. Mistikus telah mengatakan bahwa jika kita menganalisis ekstasi, SAMADHI, maka ada SAT-CHIT-ANANDA - Keberadaan, Kesadaran dan Kebahagiaan. Keseluruhan kesadaran manusia, dalam dimensi apapun dia bekerja, akan menjadi "Hukum Tiga ".` Aum 'adalah simbol dari "Hukum Tiga" A-U-M:. Ketiganya ini adalah suara dasar. Suara atomik, engkau dapat menyebut mereka. Ketiga suara telah dikombinasikan dalam Aum, sehingga Aum persis dekat dengan Yang Mutlak, tepat dibalik itu adalah yang mutlak, yang tidak diketahui. Dan Aum adalah stasiun terakhir sejauh suara yang menjadi perhatian. Jika engkau bergerak melampaui Aum, Engkau bergerak melampaui suara; maka tidak ada suara. A-U-M: ketiganya adalah yang terakhir, mereka adalah batas keberadaan (eksistensi). Melampaui ketiga ini, engkau berpindah ke yang tidak diketahui, ke Yang Mutlak.

Fisikawan mengatakan bahwa sekarang kita telah sampai ke elektron, tampaknya kita telah sampai pada batas, sampai ke batas terluar, karena elektron tidak dapat dikatakan sebagai materi. Elektron adalah tidak terlihat; mereka tidak memiliki sifat materi. Dan mereka juga tidak dapat disebut non-materi karena semua materi terdiri

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

dari mereka, tersusun dari mereka. Jika mereka bukanlah materi atau non-materi, bagaimanakah kita menyebut mereka? Tidak seorangpun yang sudah melihat elektron, mereka hanya disimpulkan; ini secara matematis diasumsikan bahwa mereka berada di sana. Efek mereka diketahui, tapi mereka tidak terlihat. Sekarang kita tidak bisa bergerak melampaui mereka. "Hukum Tiga" adalah batasnya, dan jika engkau bergerak melampaui "Hukum Tiga" Engkau bergerak ke yang tidak diketahui. tidak ada yang bisa dikatakan kemudian. Bahkan tentang elektron sangat sedikit yang bisa dikatakan.

Aum adalah batas sepanjang berhubungan dengan suara, Engkau tidak bisa bergerak melampaui. Itulah mengapa Aum telah digunakan begitu banyak, di India, dan di seluruh dunia. Kristen, Islam 'Amin' bukanlah apa-apa melainkan Aum dalam bentuk yang berbeda; nada dasarnya adalah sama. Kata-kata dalam bahasa Inggris 'Ada di mana-mana', 'Mahakuasa', 'Maha tahu' terkandung didalamnya: awalan 'Omni' merupakan asal mula dari Aum. Jadi 'Ada di mana-mana' mengacu pada apa yang hadir dalam Keseluruhan dari Aum, di seluruh semesta (keberadaan). 'Mahakuasa' berarti bahwa yang benar-benar kuat, kuasa.

'Mahatahu' berarti yang telah melihat Aum, keseluruhan, "Hukum Tiga". Seluruh alam semesta berada di bawahnya. Kristen, Islam, telah menggunakan setelah doa-doa mereka 'Amin'. Tapi Hindu telah membuat ilmu pengetahuan yang lengkap dari itu - ilmu suara dan ilmu bagaimana untuk melampaui suara. Dan jika pikiran adalah suara, maka tanpa-pikiran (*no-mind*) haruslah keadaan tanpa suara (keheningan), atau – dan keduanya berarti sama – keadaan penuh suara (*soundfulness*).

Hal ini harus dipahami. Yang Mutlak bisa dijelaskan dengan kedua cara - negatif atau positif. Yang Relatif harus dijelaskan dengan kedua cara - negatif dan positif: itu adalah dualitas. Ketika engkau mencoba untuk mengekspresikan Yang Mutlak, Engkau dapat menggunakan bentuk positif atau bentuk negatif, karena bahasa manusia memiliki dua jenis bentuk - negatif dan positif. Ketika engkau akan menjelaskan Yang Mutlak, Yang tak terlukiskan, Engkau harus menggunakan beberapa istilah simbolis. Jadi itu tergantung pada pikiran.

Misalnya, Buddha suka menggunakan bentuk negatif. Dia akan mengatakan keadaan tanpa suara (keheningan); Dia tidak akan pernah mengatakan keadaan penuh suara (*soundfulness*). 'Keadaan Penuh Suara' (*soundfulness*) adalah istilah yang positif. Buddha akan mengatakan keadaan tanpa suara (keheningan), tapi tantra menggunakan istilah-istilah yang positif. Seluruh cara berpikir tantra adalah positif. Itulah sebabnya istilah yang digunakan di sini adalah keadaan penuh suara ('*soundfulness*'): MEMASUKI KEADAAN PENUH SUARA. Buddha menjelaskan Yang Mutlak dengan istilah negatif: Shunya, kekosongan. Upanishad menggambarkan Mutlak yang sama seperti Brahman - Kemutlakan. Buddha akan menggunakan kekosongan dan Upanishad akan menggunakan Kemutlakan, namun keduanya berarti hal yang sama.

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

Ketika kata-kata kehilangan makna engkau dapat menggunakan baik yang negatif ataupun yang positif, karena semua kata-kata adalah baik negatif atau positif; Engkau hanya harus memilih salah satu. Engkau bisa mengatakan untuk jiwa yang terbebas bahwa ia telah menjadi keseluruhan. Ini adalah cara positif untuk mengatakan hal itu. Atau engkau bisa mengatakan bahwa ia tidak lagi ada - ia telah menjadi kekosongan. Ini adalah cara yang negatif mengatakan hal itu. Misalnya, jika setetes air bertemu dengan lautan, Engkau bisa mengatakan bahwa tetesan tersebut telah menjadi kekosongan, tetesan telah kehilangan individualitas, tetesan tidak ada lagi. Ini adalah cara Buddha untuk mengatakan hal tersebut. Itu adalah baik, itu adalah benar sepanjang ini, karena tidak ada yang bisa pergi sejauh itu. Jadi sepanjang itu digunakan, itu baik. Tetesan itu tidak ada lagi "itulah yang dimaksudkan dengan NIRVANA. Tetesan itu telah menjadi bukan makhluk, ia bukan lagi setetes air. Atau engkau bisa menggunakan istilah Upanishad. Upanishad akan mengatakan bahwa tetesan itu telah menjadi laut. Hal itu juga benar, karena ketika batas-batas telah hancur, setetes air itu telah menjadi lautan.

Jadi ini hanyalah sikap. Buddha suka bentuk negatif, karena saat engkau mengatakan sesuatu yang positif hal itu menjadi terbatas, hal itu terlihat terbatas. Ketika engkau mengatakan bahwa tetesan itu telah menjadi lautan, Buddha akan mengatakan bahwa lautan juga terbatas. Tetesan tetaplah tetesan; telah menjadi sedikit lebih besar, itu saja. Bagaimanapun besarnya tidaklah membuat perbedaan. Buddha akan mengatakan bahwa itu telah menjadi sedikit lebih besar, tetapi itu masih tetap. Yang terbatas belumlah menjadi yang tak terbatas.

Yang terbatas tetaplah terbatas, jadi apakah perbedaannya? Tetesan kecil dan tetesan besar... Untuk Buddha, hanyalah itu perbedaannya antara 'lautan' dan 'tetesan' – dan hal itu benar, secara matematika memang begitu.

Sehingga Buddha mengatakan bahwa jika tetesan telah menjadi lautan, maka tidak ada apapun yang terjadi. Jika engkau telah menjadi Tuhan, maka tidak ada apapun yang terjadi, engkau hanya telah menjadi manusia yang lebih besar. Jika engkau telah menjadi BRAHMAN tidak ada apapun yang terjadi, engkau tetaplah masih terbatas. Sehingga Buddha Mengatakan bahwa engkau haruslah menjadi kekosongan, engkau haruslah menjadi SHUNYA – kosong dari semua batasan dan atribut, kosong dari segalanya yang engkau bisa bayangkan, hanyalah kekosongan. Tetapi pemikir Upanishad akan mengatakan bahwa walaupun engkau adalah kosong, engkau tetaplah engkau. Jika engkau telah menjadi kekosongan, ENGKAU tetaplah ada disana, karena kekosongan ada, kekosongan itulah. Kekosongan adalah juga sebuah cara keberadaan, sebuah cara keberadaan, cara kehidupan. Sehingga mereka mengatakan, mengapa menghajarnya berulang-ulang intinya dan mengapa tidak perlu menggunakan bentuk negatif? Adalah baik menggunakan yang positif.

Itu adalah pilihanmu, tetapi tantra hampir selalu menggunakan bentuk positif. Filosofi dari tantra adalah sangat positif. Tantra mengatakan, jangan ijinakan 'tidak', jangan ijinakan penolakan. Tantrik (Penganut Tantra) adalah orang mengatakan ya terbesar.

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

Mereka telah mengatakan ya untuk segalanya, sehingga mereka menggunakan bentuk positif. Sutra mengatakan, LANTUNKAN SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI KEADAAN PENUH SUARA, BEGITU JUGA DENGAN DIRIMU... MELANTUNKAN SUARA, SEPERTI AUM,PERLAHAN. MELANTUNKAN suara adalah ilmu pengetahuan yang sangat halus.

Pertama engkau harus melantunkan suara itu dengan keras, keluar; sehingga orang lain dapat mendengarnya. Dan adalah baik untuk mulai dengan keras. Mengapa? Karena engkau juga bisa mendengarnya dengan jelas ketika engkau melantunkan itu dengan keras; karena apapun yang engkau katakan, itu adalah kepada orang lain, dan ini sudah menjadi kebiasaan. Setiap kali engkau berbicara engkau berbicara dengan orang lain, dan engkau mendengar dirimu sendiri berbicara hanya ketika engkau berbicara kepada orang lain. Jadi mulailah dari kebiasaan dasar/alamiah.

Melantunkan suara Aum, maka dengan segera, rasakan menjadi selaras dengan suara. Bila engkau melantunkan suara Aum, jadilah terisi dengan hal itu, lupakan segala sesuatu yang lain. Jadilah Aum, jadilah suara. Dan sangat mudah untuk menjadi suara, karena suara bisa bergetar melalui tubuhmu, melalui pikiranmu, melalui seluruh sistem sarafmu. Rasakan gema dari Aum. Melantunkan itu, dan merasa seolah-olah seluruh tubuhmu sedang diisi dengan itu, setiap sel bergetar dengan itu.

Melantunkan juga "menyelaraskan di dalam." Selaraskan dirimu dengan suara, jadilah suara. Kemudian, ketika engkau merasa harmoni yang mendalam antara dirimu dan suara, dan engkau mengembangkan kasih sayang yang mendalam untuk itu - dan suara itu begitu indah dan begitu musikal: Aum - maka semakin engkau melantunkan itu, semakin engkau akan merasa diri penuh dengan rasa manis yang halus. Ada suara yang pahit, ada suara yang sangat keras. Aum adalah suara yang sangat manis, paling murni. Lantunkan Aum dengan nada tertentu dan jadilah terisi dengan itu.

Dan ketika engkau mulai merasakan harmoni dengan Aum, engkau bisa menghentikan untuk melantunkan dengan keras. Kemudian tutup bibirmu dan lagukan itu di dalam, tetapi di dalam hati juga pertama cobalah dengan keras. Melantunkan di dalam hati, tetapi dengan keras, sehingga suara itu menyebar di seluruh tubuhmu, menyentuh setiap bagian, setiap sel dari tubuhmu. Engkau akan merasa diisi tenaga olehnya, engkau akan merasa menjadi lebih muda, engkau akan merasa sebuah kehidupan baru memasuki dirimu – karena tubuhmu adalah sebuah instrumen musik. Tubuh memerlukan harmoni, dan ketika harmoni itu dikacaukan engkau juga dikacaukan.

Itulah sebabnya mengapa ketika engkau mendengar musik engkau merasa baik. Mengapa engkau merasa baik? Apakah musik itu, hanya beberapa suara yang harmonis? Mengapa engkau merasa seperti nyaman ketika ada musik disekitarmu? Dan ketika ada kekacauan, mengapa engkau merasa sangat terganggu? Dirimu sendiri adalah musik yang mendalam. Engkau adalah instrumen (alat) dan instrumen

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

itu menggemakan kembali segalanya.

Melantunkan Aum di dalam dan engkau akan merasa bahwa seluruh tubuhmu menari dengan itu. Engkau akan merasa bahwa seluruh tubuhmu menjalani mandi pembersihan; setiap pori-pori sedang dibersihkan. Tetapi semakin sering engkau merasakan itu, dan semakin itu memasukimu lebih dalam, teruskan menjadi semakin lambat, karena semakin lambat suara, semakin dalam itu akan masuk. Itu hanya seperti homeopathy. Semakin kecil dosisnya, semakin dalam itu masuk ke dalam – karena jika engkau ingin masuk lebih dalam, engkau harus melakukan dengan lebih halus, lebih halus, lebih halus....

Kasar, suara kasar tidak dapat memasuki hatimu. Mereka bisa memasuki telingamu, tetapi mereka tidak bisa memasuki hatimu. Jalannya sangatlah sempit, dan hati sangatlah lembut sehingga hanya yang sangat lambat, sangat berirama, suara yang sangat atomik yang diijinkan untuk memasukinya. Dan kecuali jika suara memasuki hatimu, mantra itu tidaklah lengkap. Mantra itu lengkap hanya ketika suara memasuki hatimu – terdalam, inti paling pusat dari keberadaanmu. Kemudian teruslah melakukan dengan semakin lambat, lebih lambat, lebih lambat.

Dan ada juga alasan lain untuk membuat suara ini lebih lambat dan semakin halus/lembut; semakin halus/lembut sebuah suara, semakin intens kesadaran yang engkau perlukan untuk merasakannya di dalam. Semakin kasar suara, semakin sedikit di sana diperlukan kesadaran. Sebuah suara yang kasar akan memukulmu, Engkau akan menyadari akan hal itu, tetapi itu kemudian adalah kekerasan.

Jika suara adalah bagai musik, harmonis dan lembut, maka engkau harus mendengarkannya di dalam dan engkau harus sangat sadar dan waspada untuk mendengarkan itu. Jika engkau tidak sadar dan waspada, engkau akan tertidur dan melewatkan keseluruhan intinya. Itulah masalah dengan sebuah mantra, dengan setiap nyanyian (*chanting*), dengan setiap penggunaan suara: Itu bisa membuat tertidur. Itu adalah penenang yang lembut. Jika engkau terus menerus mengulang suara apapun tanpa waspada, tanpa kesadaran padanya, engkau akan tertidur, karena kemudian pengulangan menjadi mekanikal. “Aum,Aum,Aum....” menjadi mekanikal dan kemudian pengulangan akan membuat rasa bosan.

Rasa bosan adalah kebutuhan mendasar untuk tidur. Engkau tidak bisa pergi tidur kecuali kalau engkau bosan. Jika engkau sangat bergairah, engkau tidak akan bisa pergi tidur. Itulah sebabnya manusia modern menjadi tidak mampu untuk tertidur. Apakah alasannya? Ada begitu banyak hal yang menarik, yang membuat bergairah. Itu tidak pernah seperti ini sebelumnya.

Di masa lalu, dunia di waktu lampau adalah kebosanan yang mendalam, kebosanan yang berulang. Jika engkau pergi ke sebuah desa tersembunyi di suatu tempat di perbukitan, di sana kehidupan adalah sebuah kebosanan. Itu mungkin tidak terlihat olehmu seperti kebosanan karena engkau tidaklah hidup di sana, dan ketika liburan

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

engkau mungkin merasa sangat bergairah. Tetapi gairah itu karena Bombay, bukan karena bukit itu. Bukit itu sangatlah membosankan. Mereka yang hidup di sana bosan dan tertidur. Hanya ada sesuatu yang sama, rutinitas yang sama tanpa ada gairah, tanpa ada perubahan, dan tidak ada apapun yang terjadi. Di sana tidak ada berita. Sesuatu berjalan selalu seperti itu, mereka terus menerus mengulang dalam cara yang berputar. Seperti halnya cuaca yang berulang, seperti pagi dan malam yang bergerak dalam sebuah lingkaran, segala sesuatu berputar di sebuah desa, di sebuah desa tua, di dalam lingkaran. Itulah sebabnya orang-orang desa bisa tertidur dengan begitu mudahnya: segala sesuatu hanyalah hal yang membosankan.

Kehidupan modern telah menjadi begitu menggairahkan – tidak ada apapun yang berulang. Segalanya terus menjadi baru, berubah. Kehidupan telah menjadi tidak bisa diperkirakan, dan engkau sangatlah bergairah engkau tidak bisa tertidur. Setiap hari engkau bisa melihat film baru, setiap hari engkau bisa mendengar pidato baru, setiap hari engkau bisa membaca buku baru, setiap hari adalah memungkinkan-kemungkinan baru.

Gairah ini terus berlanjut. Ketika engkau pergi ke kasurmu, gairah ada disana, Pikiran ingin sadar; itu rasanya sia-sia untuk tertidur. Ada banyak pemikir yang mengatakan bahwa hal ini sungguh-sungguh membuang waktu– jika engkau hidup selama enam puluh tahun, dua puluh tahun dibuang ketika tidur. Sungguh-sungguh terbuang! Kehidupan penuh dengan gairah, mengapa membuang waktu untuk itu? Tetapi di dunia lampau, di hari yang lalu, kehidupan bukanlah suatu hal yang menggairahkan. Itu adalah gerakan melingkar pengulangan hal yang sama. Jika sesuatu menggairahkanmu, itu artinya itu adalah baru.

Jika engkau mengulang suatu suara tertentu, itu menciptakan sebuah lingkaran di dalam dirimu. Itu menciptakan rasa bosan; itu membuat tertidur. Itulah sebabnya mengapa Meditasi Transcendentalnya Mahes Yogi terkenal di Barat sebagai Penenang non-medis. Itu karena pengulangan sederhana sebuah mantra. Tetapi jika mantrammu hanya menjadi sebuah pengulangan tanpa kewaspadaan, tanpa kesadaran di dalam DIRIMU, Kesadaran dan kewaspadaanMU terus menerus mendengarkan untukmu, mendengarkan suara, itu mungkin membantu tidur, tetapi itu tidak bisa membantu yang lainnya. Sepanjang itu berfungsi, itu adalah bagus. Jika engkau menderita insomnia (penyakit susah tidur) meditasi transedental adalah bagus.

Jika tidak, itu membantu – tetapi tidak kecuali kalau engkau menggunakan mantra dengan telinga di dalam yang waspada dan sadar. Maka engkau harus melakukan dua hal : terus melanjutkan menurunkan puncak mantra, menurunkan suara, membuatnya semakin lambat dan semakin halus, dan di waktu yang sama secara bersamaan terus menerus menjadi lebih sadar dan waspada, lebih sadar dan waspada. Sebagaimana suara menjadi semakin lembut, jadilah semakin sadar waspada; jika tidak, engkau akan melewatkan seluruh intinya.

Jadi dua hal yang harus dilakukan: suara harus diperlambat, dan engkau harus

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

menjadi lebih waspada. Semakin suara menjadi halus, semakin engkau waspada. Untuk membuat engkau lebih waspada suara harus dibuat lebih halus, dan titik datang ketika suara memasuki keadaan tanpa suara (keheningan), atau keadaan suara penuh (*soundfulness*), dan engkau memasuki kesadaran sepenuhnya. Ketika suara memasuki keadaan tanpa suara (keheningan) atau keadaan suara penuh (*soundfulness*), pada saat itu kewaspadaanmu harus menyentuh puncaknya. Ketika suara mencapai lembah, ketika suara pergi ke paling bawah, pusat terdalam pada suatu lembah, kewaspadaanmu telah membumbung ke puncak tertinggi, ke Everest. Dan di sana, suara larut ke keadaan suara penuh (*soundfulness*) atau keadaan tanpa suara, keheningan (*soundlessness*), dan engkau larut dalam kesadaran sepenuhnya, sepenuhnya terjaga.

Ini adalah tekniknya: MELANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI KEADAAN SUARA PENUH (SOUNDFULNESS), BEGITU JUGA DENGAN DIRIMU. Dan tunggulah beberapa saat ketika suara telah menjadi begitu halus, begitu atomik, bahwa sekarang, suatu saat, itu akan mengambil lompatan dari dunia aturan, dunia tiga, dan itu akan memasuki dunia yang satu, Yang Mutlak. Tunggu! Ini adalah salah satu pengalaman yang paling indah yang memungkinkan untuk manusia – ketika suara larut. Lalu tiba-tiba engkau tidak dapat menemukan kemana suara telah pergi.

Engkau mendengar hal itu secara halus, jauh di dalam: "Aum, Aum, Aum ..." dan kemudian itu tidak lagi di sana. Engkau telah memasuki dunia Yang Satu. Dunia dari Tiga tidak ada lagi. Inilah, Tantra mengatakan, adalah keadaan penuh suara (*soundfulness*); Buddha mengatakan keadaan tanpa suara/keheningan (*soundlessness*). Ini adalah suatu cara - salah satu yang paling banyak digunakan, salah satu yang paling membantu. Mantra menjadi begitu penting karena hal ini. Karena suara sudah ada dan pikiranmu begitu penuh dengan itu, engkau bisa menggunakannya sebagai papan lompatan. Tapi ada kesulitan, dan kesulitan pertama adalah tidur. Barang siapa menggunakan mantra harus menyadari kesulitan ini. Itulah halangannya- tidur. Engkau pasti akan tertidur karena itu begitu diulang-ulang, begitu harmonis, itu begitu membosankan - Engkau akan jatuh sebagai korban dan tertidur.

Dan jangan berpikir bahwa tidurmu adalah meditasimu. Tidur bukanlah meditasi. Tidur tersendiri itu baik, tapi berhati-hatilah Jika engkau menggunakan mantra untuk tidur, maka itu tidak apa-apa. Tetapi jika engkau menggunakan mantra untuk kebangkitan spiritual, maka berhati-hatilah tertidur. Bagi mereka yang menggunakan mantra, tidur adalah musuh - dan itu begitu mudah terjadi. Dan hal itu begitu indah, karena merupakan jenis tidur yang berbeda: ingat juga hal itu. Ketika datang dari mantra, itu bukan tidur biasa. Ini adalah jenis tidur yang berbeda.

Orang-orang Yunani menyebutnya Hypnos, dan dari Hypnos kata hipnotis berasal. Dalam yoga, mereka menyebutnya YOGA TANDRA - tidur tertentu yang terjadi pada yogi, bukan pada orang biasa. Ini adalah Hypnos - tidur yang diinduksi, bukan tidur biasa. Dan perbedaan sangat mendasar, jadi cobalah untuk memahaminya - karena

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

jika engkau mencoba sebuah mantra, suara apapun, ini akan menjadi masalahmu. Masalah terbesar yang dihadapi adalah tertidur.

Hypnosis menggunakan teknik yang sama - menciptakan kebosanan. Hipnotis terus menerus mengulangi sebuah kata atau kalimat tertentu. Dia terus mengulangi, dan engkau menjadi bosan. Atau dia memberikanmu cahaya untuk memusatkan konsentrasi. Melihat cahaya secara terus menerus, engkau mejadi bosan. Di banyak kuil, gereja, orang-orang tertidur pulas. Mendengarkan kitab suci, mereka tertidur. Mereka telah mendengar kitab itu berkali-kali, itu telah menjadi suatu kebosanan. Di sana tidak ada kegembiraan, mereka sudah tahu ceritanya.

Jika engkau pergi melihat film yang sama berulang-ulang, engkau akan cepat tertidur: Tidak ada gairah bagi pikiran, tidak ada tantangan, dan tidak ada yang dilihat. Engkau telah mendengar RAMAYANA berkali-kali engkau bisa tertidur dan tanpa kesulitan apapun engkau bisa mendengarkan di dalam tidurmu dan engkau tidak akan pernah merasa bahwa dirimu sedang tidur karena engkau tidak akan kehilangan apapun dalam cerita: Engkau sudah mengetahui cerita itu.

Suara pengkhotbah membuat kita tertidur sangat dalam, monoton. Engkau bisa berbicara dengan monoton, dengan nada, kemudian tidur terjadi . Banyak psikolog menyarankan pasien mereka yang menderita insomnia (penyakit susah tidur) untuk pergi dan mendengar ceramah agama, karena hal itu membuat kita tertidur dengan mudah. Kapanpun engkau bosan, engkau akan tertidur, tapi tidur itu adalah hipnosis, tidur itu adalah Yoga Tandra. Dan apakah bedanya? Hal itu tidaklah alami. Hal itu tidak alamiah, dan dengan ciri tertentu.

Satu, ketika engkau tertidur melalui mantra atau melalui hipnosis, engkau bisa membuat ilusi apapun dengan mudah dan ilusi itu akan senyata mungkin. Dalam tidur biasa engkau bisa bermimpi, tetapi saat dirimu terjaga engkau akan mengetahui bahwa itu adalah mimpi. Dalam hipnosis, dalam Tandra yoga, engkau bisa membuat visi, dan ketika engkau akan keluar dari itu dirimu tidak akan mampu mengatakan bahwa itu adalah mimpi. Engkau akan mengatakan bahwa mereka lebih nyata daripada kehidupan di sekitarmu. Itu adalah salah satu perbedaan yang mendasar.

Engkau bisa menciptakan ilusi apapun. Jadi jika seorang Kristen terjatuh ke dalam hipnosis, ia akan melihat Kristus. Jika seorang Hindu terjatuh ke dalam hipnosis, ia akan melihat Krishna memainkan serulingnya. Itu indah! Dan kualitas dari hipnosis adalah bahwa engkau akan percaya bahwa ini adalah nyata. Itu adalah berbahaya, dan tidak ada yang bisa meyakinkan dirimu bahwa ini adalah nyata. Perasaan itu seperti bahwa dirimu MENGETAHUI bahwa ini adalah nyata. Engkau bisa mengatakan bahwa seluruh kehidupan adalah tidak nyata, MAYA, ilusi, tetapi engkau tidak bisa mengatakan bahwa apapun yang engkau telah lihat di hipnosis, di Tandra yoga, adalah tidak nyata. Hal itu begitu hidup, begitu berwarna-warni, begitu menarik dan mempesona.

Itulah sebabnya jika seseorang mengatakan sesuatu kepadamu saat dirimu

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

terhipnotis, engkau akan mempercayainya secara mutlak. Tidak dapat diragukan lagi; engkau tidak bisa meragukannya. Engkau mungkin telah melihat beberapa sesi hipnotis. Apapun yang si penghipnotis katakan, orang yang terhipnotis percaya dan mulai melakukannya. Jika dia berkata kepada seorang pria, "Engkau adalah seorang wanita. Sekarang berjalanlah di atas panggung," pria itu akan berjalan seperti seorang wanita. Dia tidak bisa berjalan seperti pria karena hipnosis adalah kepercayaan yang mendalam; itu adalah keyakinan, iman. Tidak ada pikiran sadar untuk berpikir, tidak ada pikiran penalaran untuk berdebat. Engkau hanyalah hati, engkau hanya percaya. Tidak ada cara untuk tidak percaya, engkau tidak bisa mempertanyakan. Pikiran yang mempertanyakan telah tertidur – itu adalah bedanya.

Dalam tidurmu yang biasa, pikiran yang mempertanyakan hadir, tidak tertidur. Dalam hipnosis pikiranmu yang mempertanyakan adalah tertidur, dan engkau tidaklah tertidur. Itulah mengapa engkau dapat mendengar penghipnotis mengatakan sesuatu kepada dirimu dan engkau akan mengikuti instruksinya. Dalam keadaan tidur yang biasa engkau tidak bisa mendengar, tetapi penalaranmu tidaklah tertidur. Jadi, jika terjadi sesuatu yang dapat berakibat fatal bagi dirimu, tidurmu akan diganggu oleh alasanmu.

Seorang ibu sedang tidur dengan anaknya. Dia mungkin tidak mendengar apa-apa lagi, tapi jika anak membuat bahkan suara yang sangat kecil, sinyal kecil, dia akan terjaga. Jika seorang anak merasa sedikit tidak nyaman, dia akan terjaga. Pikiran penalaran adalah waspada. Engkau tertidur, tetapi pikiran penalaranmu waspada. Jadi seringkali dalam mimpi, engkau bisa merasakan bahwa hal itu adalah mimpi. Tentu saja, saat engkau merasakan hal ini, mimpimu akan rusak. Engkau bisa merasakan bahwa hal itu konyol, tetapi saat dirimu merasakan hal itu, mimpi akan rusak. Pikiranmu adalah waspada, bagian yang terus-menerus melihat dan mengamati.

Tapi dalam hipnosis, atau di Tandra yoga, si pengamat tertidur. Itu adalah masalahnya dengan mereka semua yang ingin menggunakan suara untuk pergi ke dalam keadaan tanpa suara (keheningan) atau ke keadaan penuh suara (soundfulness), untuk pergi melampaui. Mereka harus sadar bahwa mantra harus tidak menjadi suatu teknik auto-hypnosis. Hal itu harus tidak menciptakan auto-hypnosis.

Jadi apa yang dapat engkau lakukan? Engkau hanya bisa melakukan hanya satu hal: saat engkau menggunakan mantrammu, sementara engkau melantunkan mantrammu, jangan hanya melantunkan itu. Pada saat yang sama waspadalah dan dengarkanlah juga. Melantunkan dan sekaligus mendengarkan. Jika tidak, jika engkau tidak mendengarkan itu secara sadar, itu akan menjadi pengantar tidurmu dan engkau akan jatuh ke dalam tidur yang nyenyak. Tidur itu akan sangat bagus - engkau akan merasa segar setelahnya, penuh energi; engkau akan merasakan kesegaran tertentu - tapi ini bukanlah intinya.

Teknik keempat pada suara:

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

PADA SAAT MULAI DAN SECARA BERTAHAP PEMURNIAN SUARA DARI SETIAP HURUF, SADARI

Seringkali para guru telah sangat banyak menggunakan teknik ini. Mereka memiliki cara terampil mereka. Misalnya, jika engkau memasuki sebuah gubuk Zen Master, Dia mungkin secara tiba-tiba menjerit. Engkau akan menjadi terkejut, tetapi jika engkau mengetahui mengapa ia melakukan hal itu, engkau mengetahui bahwa dia melakukannya hanya untuk membuat dirimu terjaga. Setiap hal yang tiba-tiba membuat engkau terjaga. Suara yang tiba-tiba apapun bisa membuat engkau terjaga.

Hal yang tiba-tiba menghancurkan tidurmu, dan biasanya kita tertidur. Kecuali jika ada sesuatu yang salah, kita tidak bangun dari tidur, kita terus menerus melakukan sesuatu dengan tertidur. Itulah sebabnya kita tidak pernah merasa tidur. Engkau pergi ke kantormu, engkau mengemudikan mobil, Engkau pulang ke rumahmu, engkau mencintai anak-anakmu, engkau berbicara dengan istrimu, sehingga Engkau berpikir engkau tidak tertidur sama sekali. Bagaimana engkau bisa melakukan semua ini dalam keadaan tidur? Engkau berpikir bahwa hal itu tidaklah mungkin, tetapi apakah engkau mengetahui sesuatu tentang berjalan ketika tidur – tentang mereka yang berjalan saat tidur mereka? Mata mereka terbuka, dan mereka tertidur, dan mereka dapat melakukan banyak hal. Tapi mereka tidak akan ingat di pagi itu bahwa mereka telah melakukan hal itu.

Mereka mungkin pergi ke kantor polisi dan melaporkan bahwa ada sesuatu yang salah, bahwa seseorang datang ke rumah mereka pada malam hari dan menciptakan kerusakan, dan mereka sendiri yang ditemukan telah bertanggung jawab. Tapi di malam hari, dalam tidur mereka, mereka berjalan dan melakukan hal-hal tertentu, kemudian mereka kembali ke tempat tidur mereka dan melanjutkan tidur mereka, dan di pagi hari mereka tidak bisa mengingat apa yang telah terjadi. Mereka bisa membuka pintu, mereka bisa menggunakan kunci, mereka dapat melakukan banyak hal. Mata mereka terbuka, dan mereka tertidur.

Dalam arti yang lebih dalam, kita semua berjalan dalam tidur. Engkau bisa pergi ke kantormu, Engkau bisa pulang ke rumahmu, Engkau dapat melakukan hal-hal tertentu: Engkau akan mengulangi hal yang sama yang engkau selalu ulangi. Engkau akan memberitahu istrimu, "Aku mencintaimu," dan Engkau akan tidak bermaksud apa-apa dengan itu. Kata itu hanya akan mekanikal. Engkau bahkan tidak menyadari bahwa engkau mengatakan itu kepada istrimu, "Aku mencintaimu." Engkau hanya melakukan sesuatu seperti engkau sedang tertidur lelap. Seluruh dunia ini adalah dunia dari orang yang berjalan dalam tidur bagi orang-orang yang telah menjadi terjaga. Seorang Buddha merasa seperti itu, a Gurdjieff merasa seperti itu - bahwa setiap orang adalah tertidur pulas dan tetap melakukan segala sesuatu.

Gurdjieff terbiasa mengatakan bahwa apapun yang terjadi di dunia ini benar-benar adalah apa yang bisa diharapkan - perang, perkelahian, kerusuhan, pembunuhan, bunuh diri. Seseorang bertanya kepada Gurdjieff, "Bisakah sesuatu dilakukan untuk

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

menghentikan perang "Dia berkata," Tidak ada apapun yang bisa dilakukan -? karena mereka yang berperang, mereka tertidur lelap, dan mereka yang cinta damai, mereka tertidur lelap. Dan semua orang terus melakukan sesuatu dalam keadaan tidur. Apa yang terjadi ini adalah alamiah, tidak terelakkan. Kecuali jika manusia terjaga, tidak ada apapun yang bisa diubah, karena semua ini hanyalah hasil dari tidurnya. Dia akan melawan; Dia tidaklah bisa dihentikan dari berperang. Hanya penyebabnya yang bisa diubah." Sesekali ia berperang untuk agama Kristen, Islam, untuk ini dan itu.

Sekarang ia tidak berperang untuk agama Kristen, sekarang dia berperang untuk komunisme, untuk demokrasi. Penyebabnya akan berubah, alasannya akan berubah, dan peperangan akan terus berlanjut, karena manusia tertidur dan engkau tidak bisa mengharap yang lainnya. Rasa mengantuk ini bisa dihancurkan. Engkau harus menggunakan teknik tertentu. teknik ini mengatakan, PADA SAAT MULAI DAN SECARA BERTAHAP PEMURNIAN SUARA DARI SETIAP HURUF, SADARI. Cobalah dengan suara apapun, dengan huruf apa saja - Aum, misalnya. Pada saat mulai, ketika engkau belum membuat suara, SADARLAH. Atau ketika suara bergerak ke keadaan tanpa suara/keheningan (soundlessness), kemudian SADARI.

Bagaimana engkau bisa melakukannya? Pergi ke kuil. Lonceng ada di sana atau gong. Ambil lonceng di tanganmu dan tunggulah. Pertama jadilah benar-benar sadar, waspada dan terjaga. Suara yang akan berada di sana dan engkau tidak melewatkan awalnya. Pertama menjadi benar-benar waspada dan sadar, seolah-olah hidupmu tergantung pada hal itu, seakan-akan seseorang akan membunuhmu pada saat ini, dan engkau akan terjaga. Waspada dan Sadari – seakan-akan ini akan menjadi kematianmu. Dan jika disana ada pemikiran, tunggulah, karena pemikiran adalah rasa kantuk. Dengan pemikiran engkau tidak bisa waspada. Ketika engkau waspada, di sana tidak ada pemikiran. Jadi tunggulah. Ketika engkau merasa bahwa sekarang pikiran adalah tanpa pemikiran, bahwa tidak ada awan dan engkau waspada dan sadar, kemudian bergerak dengan suara itu.

Amati ketika suara tidak ada disana, kemudian tutup matamu. Kemudian amati ketika suara tercipta, dipukul; kemudian bergerak dengan suara. Suara akan menjadi lebih lambat dan lebih lambat, lebih halus dan lebih halus dan lebih halus, dan kemudian tidak akan ada disana. Kemudian pergilah dengan suara. Jadilah Sadar, Waspada. Bergerak dengan suara sampai akhir. Lihatlah kedua kutub suara, baik awal dan akhir.

Cobalah dengan beberapa suara di luar seperti gong atau lonceng atau apa pun, kemudian tutup matamu. Ucapkan suara apapun di dalam - Aum atau apa pun - dan kemudian lakukan percobaan yang sama dengan hal itu. Hal ini sulit; itulah sebabnya mengapa kita melakukannya keluar pertama kali. Bila engkau bisa melakukannya keluar, maka engkau akan bisa melakukannya di dalam hati. Maka lakukanlah. Tunggulah beberapa saat ketika pikiran kosong, kemudian buatlah suara di dalam. Rasakan, bergerak dengan suara itu, pergi dengan itu, sampai suara menghilang sepenuhnya.

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

Sampai engkau bisa melakukan hal ini ... itu akan memakan waktu. Beberapa bulan akan diperlukan, setidaknya tiga bulan. Dalam tiga bulan ini, engkau akan menjadi lebih dan lebih waspada. Keadaan sebelum suara dan keadaan setelah-suara haruslah diamati. Tidak ada apapun yang boleh dilewatkan. Segera setelah engkau menjadi begitu waspada sehingga engkau bisa mengamati mulai dari awal dan akhir suara, melalui proses ini engkau akan menjadi orang yang benar-benar berbeda.

Kadang-kadang ini terlihat sangat tidak masuk akal. Hanyalah teknik sederhana, bagaimana itu dapat mengubah dirimu? Semua orang begitu terganggu, dalam penderitaan, dan metode ini tampak begitu sederhana. Teknik-teknik ini tampak seperti sebuah trik. Jika engkau pergi ke Krishnamurti dan mengatakan kepadanya bahwa ini adalah metode, ia akan berkata, "Ini adalah trik mental. Jangan tertipu oleh itu. Lupakan saja, buang saja!" Ini terlihat begitu. Jelas, ini sepertinya sebuah trik.

Bagaimana engkau bisa diubah melalui hal-hal sederhana seperti itu? Tapi engkau tidak mengetahui - itu tidaklah sederhana. Ketika engkau melakukannya, maka engkau tahu bahwa itu sangatlah sulit. Jika engkau hanya mendengar aku mengatakan tentang teknik itu, itu adalah sederhana. Jika aku memberitahumu, "Ini adalah racun dan jika engkau menenggak satu tetes darinya engkau akan mati, "jika Engkau tidak tahu apa-apa tentang racun engkau akan berkata, "Apa yang engkau bicarakan? Hanya setetes cairan ini, dan orang seperti aku yang sehat, kuat, akan mati?" Jika engkau tidak tahu apa-apa tentang racun, maka engkau hanya bisa mengucapkan hal itu. Jika engkau mengetahui sesuatu tentang racun, engkau tidak bisa mengatakan hal itu.

Ini tampaknya sangat sederhana: melantunkan suara dan kemudian menjadi sadar di awal dan di akhir. Tapi kesadaran adalah sangat sulit, dan ketika engkau mencobanya maka engkau akan mengetahui bahwa itu bukanlah permainan anak-anak. Engkau tidak menyadari - dan ketika engkau mencobanya, untuk pertama kali engkau akan tahu bahwa engkau telah tertidur selama hidupmu. Sekarang engkau berpikir bahwa engkau sudah sadar. Cobalah ini. Dengan berbagai hal kecil, cobalah ini. Katakan pada dirimu sendiri bahwa "Aku akan terjaga, waspada, selama sepuluh napas," dan kemudian hitunglah napas. "Untuk sepuluh napas saja, "katakan kepada diri sendiri," Aku akan tetap sadar, waspada dan terjaga. Dan aku akan menghitung dari satu sampai sepuluh, napas masuk, nafas keluar, nafas masuk, nafas keluar. Aku akan tetap sadar, waspada dan terjaga." Engkau akan lalai dan melewatkannya. Dua atau tiga, dan engkau akan bergerak ke tempat lain. Kemudian tiba-tiba engkau akan menyadari bahwa "Aku telah lalai dan melewatkannya."

Aku tidak menghitung napas. "Atau engkau bisa menghitung, tetapi ketika engkau telah menghitung sampai sepuluh, engkau akan menyadari bahwa "Aku menghitung dalam tidurku. Aku tidak waspada." Kewaspadaan adalah salah satu hal yang paling sulit. Jangan berpikir bahwa teknik ini sederhana. Apapun tekniknya, kewaspadaan, sadar dan keterjagaan adalah hal yang harus dicapai. Semua yang lainnya hanyalah pembantu. Dan engkau bisa merancang metodemu sendiri. Tapi ingat satu hal:

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

kewaspadaan dan keterjagaan harus ada disana. Engkau bisa melakukan apapun dalam tidur; maka tidaklah ada masalah. Masalah hanya muncul ketika ada sebuah kondisi untuk melakukannya secara sadar.

Teknik Kelima suara:

SAAT MENDENGARKAN INSTRUMEN YANG BERDAWAI, DENGARKAN PUSAT SUARA GABUNGAN MEREKA; HINGGA HADIR DIMANA-MANA.

Sama! Engkau sedang mendengarkan instrumen - sitar, atau apa pun. Banyak nada ada disana. Jadilah waspada, sadar dan terjaga dan dengarkan pusat intinya, tulang punggung dari itu yang semua nadanya mengalir, aliran terdalam yang menahan semua nada bersama - yang mana itu adalah pusatnya, seperti tulang belakangmu. Seluruh tubuh dipegang oleh tulang punggung. Mendengarkan musik, jadilah waspada, sadar, dan terjaga masuk ke dalam musik, dan temukan tulang punggung dari musik – sesuatu yang merupakan pusat yang terus mengalir, memegang dan menahan segala sesuatunya bersama-sama. Nada datang dan pergi dan menghilang, tetapi pusat inti mengalir. Jadilah sadar akan hal itu.

Pada dasarnya, awalnya, musik digunakan untuk meditasi; terutama musik India dikembangkan sebagai metode meditasi, tarian India dikembangkan sebagai metode meditasi. Bagi yang melakukannya itu adalah meditasi yang mendalam, dan bagi yang menonton itu juga adalah meditasi mendalam. Seorang penari atau pemain musik bisa menjadi seorang teknisi. Jika tidak ada meditasi di dalamnya, ia adalah seorang teknisi. Dia bisa menjadi teknisi yang besar, tapi kemudian tidak ada jiwa, hanya tubuh. Jiwa hanya datang ketika musisi adalah seorang meditator yang mendalam.

Dan musik adalah sesuatu di luar. Saat memainkan sitarnya, seseorang tidak hanya memainkan sitarnya, ia juga memainkan kesadarannya di dalam. Sitar terus berlangsung di luar dan kesadaran terus menerus bergerak di dalam. Musik mengalir keluar, tapi ia waspada, sadar dan terjaga, terus menyadari inti terdalam dari itu. Dan hal itu memberikan samadhi. Hal itu menjadi ekstasi (kegembiraan yang luar biasa). Hal itu menjadi puncak tertinggi.

Dikatakan bahwa ketika musisi telah benar-benar menjadi seorang musisi, ia akan menghancurkan alat musiknya - karena itu tidak ada gunanya. Jika dia masih memerlukan instrumennya, ia belum menjadi musisi yang sejati. Ia baru saja belajar. Jika engkau bisa bermain musik, dengan meditasi, cepat atau lambat musik di dalam akan menjadi lebih penting, dan yang di luar akan menjadi tidak hanya kurang penting: pada akhirnya itu akan menjadi gangguan. Jika kesadaranmu bergerak di dalam dan bisa menemukan musik di dalam, maka musik di luar akan menjadi gangguan. Engkau akan melemparkan sitar, engkau akan membuang instrumen jauh dari dirimu, karena sekarang engkau telah menemukan instrumen di dalam. Tapi itu tidak bisa ditemukan tanpa yang diluar; dengan yang diluar engkau bisa menjadi sadar, waspada dan terjaga dengan lebih mudah.

Sekali engkau telah menjadi sadar, meninggalkan yang diluar dan berpindah ke

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

dalam. Dan bagi pendengar juga sama! Tapi apa yang engkau lakukan ketika engkau mendengarkan musik? Engkau tidaklah bermeditasi. Sebaliknya, engkau menggunakan musik sebagai sesuatu seperti alkohol. Engkau menggunakannya untuk menjadi santai, engkau menggunakannya untuk melupakan diri. Ini adalah malapetaka, penderitaan: teknik yang dikembangkan untuk kesadaran digunakan untuk tidur. Dan ini adalah bagaimana manusia terus menerus melakukan kerusakan pada dirinya sendiri.

Jika ada sesuatu yang diberikan kepadamu yang dapat membuat dirimu terjaga, engkau akan menggunakannya untuk membuat dirimu lebih mengantuk. Itu sebabnya selama ribuan tahun ajaran tetap dirahasiakan - karena dianggap tidak berguna untuk memberikan teknik kepada orang yang tertidur. Ia akan menggunakannya untuk tidur; ia tidak bisa melakukan yang sebaliknya. Jadi teknik hanya diberikan kepada murid-murid tertentu yang siap mengguncang tidur mereka, yang siap untuk dihancurkan dari tidur mereka. Ouspensky mendedikasikan satu buku ke George Gurdjieff sebagai "orang yang mengganggu tidurku" Orang-orang seperti itu pengganggu. Orang seperti Gurdjieff atau Buddha atau Yesus, mereka pengganggu. Itulah sebabnya kita membalas dendam atas mereka. Barangsiapa yang mengganggu tidur kita, kita akan menyalibkan mereka. Dia tidak terlihat baik untuk kita. Kita mungkin telah bermimpi yang indah dan ia datang dan mengganggu tidur kita. Kita ingin membunuhnya. Mimpi itu begitu indah.

Mimpi itu mungkin saja indah dan Aku mungkin tidak indah, tapi satu hal yang pasti: itu adalah mimpi, dan sia-sia, tidak berguna! Dan jika itu indah, maka itu lebih berbahaya karena dapat membuatmu tertarik lebih dalam, itu bisa menjadi obat. Kita telah menggunakan musik sebagai obat, menari sebagai obat. Dan jika engkau ingin menggunakan musik dan menari sebagai obat, maka mereka akan menjadi obat tidak hanya untuk tidurmu, mereka akan menjadi obat untuk seksualitas juga. Jadi ingatlah akan hal ini: seksualitas dan tidur selalu bersama-sama. Semakin mengantuk seseorang, semakin seksual; semakin terjaga, seksual lebih sedikit. Seks pada dasarnya berakar pada tidur. Ketika engkau terjaga engkau akan lebih penuh kasih, seluruh energi seks akan diubah menjadi energi untuk mencintai, menyayangi.

Sutra ini mengatakan: SAAT MENDENGARKAN INSTRUMEN YANG BERDAWAI, DENGARKAN PUSAT SUARA GABUNGAN MEREKA; - pusat suara gabungan mereka - HINGGA HADIR DIMANA-MANA. Dan kemudian engkau akan tahu apa yang harus diketahui, atau apa yang layak dialami. Engkau akan menjadi hadir di mana-mana. Dengan musik, temukan inti pusat gabungan mereka, engkau akan menjadi terjaga, dan dengan kebangkitan itu engkau akan hadir di mana-mana. Sekarang, engkau berada di suatu tempat - titik yang kita sebut ego. Jika engkau bisa menjadi terjaga dan tersadar, titik ini akan hilang. Maka Engkau tidak akan berada di manapun, engkau akan berada di mana-mana - seperti jika engkau telah menjadi semuanya. Engkau akan menjadi lautan, engkau akan menjadi tak terbatas. Keterbatasan adalah milik pikiran. Yang tak berhinggaan masuk melalui meditasi. TAMAT.

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

OSHO

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

Chapter 29: Sound Methods for the Dropping of the Mind

18. LANTUNKAN SUARA SAMPAI TERDENGAR, KEMUDIAN SEMAKIN KECIL DAN SEMAKIN KECIL SAMPAI KURANG TERDENGAR SEBAGAIMANA PERASAAN SEMAKIN MASUK KEDALAM HARMONI KEHENINGAN.
19. DENGAN MULUT AGAK TERBUKA, TAHAN PIKIRAN DI TENGAH LIDAH. ATAU, KETIKA NAPAS DATANG SECARA DIAM-DIAM, RASAKAN SUARA "HH".
20. PUSATKAN PADA SUARA "AUM" TANPA "A" ATAU "M".

-
18. INTONE A SOUND AUDIBLY, THEN LESS AND LESS AUDIBLY AS FEELING DEEPENS INTO THIS SILENT HARMONY.
 19. WITH MOUTH SLIGHTLY OPEN, KEEP MIND IN THE MIDDLE OF THE TONGUE. OR, AS BREATH COMES SILENTLY IN, FEEL THE SOUND "HH".
 20. CENTER ON THE SOUND "AUM" WITHOUT ANY "A" OR "M".

Tantra membagi kehidupan menjadi dua dimensi: satu adalah Sansara (samsara) – yang mana adalah, dunia; dan yang lainnya adalah moksha - apa yang bisa menjadi, yang tertinggi, yang tersembunyi yang bisa menjadi nyata/terwujud. Tetapi tidak ada kontradiksi di antara keduanya. Yang tersembunyi itu tepat di sini dan saat ini (sekarang), di dunia - tentu saja, tidak diketahui olehmu, tetapi bukan berarti tidak ada. Ia ada di sana. Yang tertinggi dan yang dekat bukanlah dua hal, tetapi hanyalah dua dimensi dari sebuah keberadaan. Jadi untuk tantra tidak ada kontradiksi, tidak ada dualitas. Satu nampak sebagai dua karena keterbatasan kita; karena kita tidak dapat melihat keseluruhan dan keutuhannya. Ketika kita dapat melihat keseluruhan, yang satu terlihat sebagai satu. Pembagian ini bukanlah dalam keadaan sebenarnya, tapi dalam pengetahuan kita yang terbatas. Bahwa yang kita tahu adalah Sansara (Samsara) - dunia; dan yang tidak diketahui, tetapi yang dapat dikenal adalah moksha - yang transendental, yang tertinggi, yang mutlak.

Untuk tradisi-tradisi lain, ada pertentangan antara keduanya; bagi tantra tidak ada pertentangan. Ini harus dipahami dengan sangat mendalam dalam pikiran dan hati.

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

Kecuali ini dipahami secara mendalam, engkau tidak akan pernah bisa memahami sudut pandang tantra. Dan apa pun keyakinanmu, keyakinan itu adalah dualitas. Apakah engkau seorang Kristen atau Islam atau Hindu atau Jain, keyakinanmu adalah dualitas, bertentangan/konflik. Dunia tampaknya menjadi sesuatu yang melawan yang Ilahi, dan engkau harus melawan dunia untuk mencapai Ilahi. Ini adalah kepercayaan umum dari semua yang disebut agama, khususnya agama terorganisir.

Pikiran dapat memahami dualitas dengan sangat mudah. Bahkan, pikiran hanya bisa mengerti dualitas karena fungsi utama dari pikiran adalah untuk membagi. Fungsi utama dari pikiran adalah untuk memotong keseluruhan (keutuhan) menjadi bagian-bagian.

Pikiran bekerja seperti sebuah prisma, dan ketika sinar cahaya memasuki prisma cahaya itu dibagi menjadi tujuh warna. Pikiran adalah prisma dan realitas dibagi melalui pikiran itu. Itulah sebabnya pikiran sangat suka menganalisis. Pikiran terus menerus membagi hal-hal menjadi bagian-bagian, kepingan-kepingan (*fragmen*), dan pikiran tidak bisa mencegah dirinya sendiri kecuali tidak ada yang dibagi lagi. Jadi pikiran memiliki kecenderungan untuk mencapai ke level atom, pembagian sampai yang terkecil. Pikiran terus menerus membagi, membagi, sampai suatu saat tiba ketika pembagian tidak memungkinkan lagi. Jika pembagian masih mungkin, pikiran akan membagi lebih jauh lagi .

Pikiran sampai pada kepingan, sampai pada bagian terkecil, dan realitas adalah keseluruhan, bukanlah kepingan-kepingan (*fragmen*). Jadi proses yang sepenuhnya terbalik diperlukan untuk mengetahui yang sesungguhnya: sebuah proses yang merupakan sintesis, bukan dari analisis; suatu proses yang mengkristal, bukanlah sesuatu yang membagi atau memecah. Dibutuhkan proses tanpa pikiran (*no-mind*).

Tantra menyangkal pembagian dan tantra mengatakan bahwa keseluruhan adalah keseluruhan. Bagian yang kita tahu adalah dunia, bagian yang tersembunyi adalah Ilahi, atau Tuhan, atau apapun engkau menyebutnya – tapi yang tersembunyi tepat di sini dan saat ini. Engkau tidak menyadari hal itu, tapi di sini dan saat ini. Ini sudah terjadi. Bagimu itu akan menjadi di masa depan, tetapi dalam keberadaan itu adalah di sini dan saat ini. Engkau mungkin telah melakukan perjalanan untuk itu; engkau mungkin telah mencapai sikap tanpa-pikiran (*no-mind*) dalam melihat sesuatu-kemudian itu akan terbuka. Engkau hanya berdiri dan matahari pagi terbit, tetapi engkau berdiri dengan mata tertutup. Pagi hari di sini dan saat ini, tapi bagimu itu tidak ada di sini dan saat ini. Ketika engkau membuka matamu, hanya dengan begitu ia akan menjadi kenyataan untukmu. Dalam keberadaan (*existence*), pagi hari ada, tapi tidak bagimu. Engkau tertutup untuk itu, hal itu tersembunyi bagimu. Bagimu hanya ada kegelapan dan cahaya tersembunyi. Tetapi jika engkau membuka matamu, setiap saat pagi hari akan menjadi kenyataan untukmu. Itu sudah sebuah fakta, hanya engkau yang buta.

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

Tantra mengatakan bahwa dunia sudah Ilahi, tetapi engkau buta. Jadi apapun yang engkau tahu dalam kebutaanmu itulah yang disebut dunia, dan apapun tersembunyi karena kebutaanmu adalah Ilahi. Ini adalah salah satu ajaran dasar atau prinsip utama - bahwa Sansara ini adalah Moksha, dunia ini juga adalah Ilahi, dunia ini juga adalah yang tertinggi. Yang dekat dan yang tertinggi bukanlah dua, melainkan satu. Di sini dan di sana bukanlah dua, tapi satu. Karena bersikeras dengan hal ini, banyak hal menjadi mungkin untuk tantra. Satu: tantra bisa menerima segala sesuatu, dan penerimaan yang mendalam membuatmu rileks sepenuhnya. Tidak ada hal lain lagi yang bisa membuatmu rileks.

Jika tidak ada pembagian antara dunia ini dan itu, jika yang transendental sudah dekat di sini dan sekarang, jika materi hanyalah tubuh dari Ilahi, maka tidak ada yang ditolak, tidak ada yang dikutuk dan engkau tidak perlu tegang. Bahkan jika hal itu mungkin memakan waktu lama bagimu untuk menyadari Ilahi, tidak ada yang terburu-buru bagi tantra. Hal itu sudah ada, dan waktu tidaklah kurang. Ia abadi di sini; kapanpun engkau akan membuka matamu, engkau akan menemukannya. Dan apapun yang engkau sudah dapatkan adalah Ilahi yang tersembunyi.

Jadi sikap Kristen tentang kutukan, dosa, atau seperti sikap keagamaan yang lainnya, adalah benar-benar kebohongan bagi tantra - dan konyol, karena jika engkau mengutuk sesuatu engkau juga menjadi terbagi di dalam. Engkau tidak dapat membagi sesuatu hanya di luar. Jika engkau membagi, engkau juga akan terbagi secara bersamaan. Jika engkau mengatakan bahwa dunia ini adalah salah, maka tubuhmu akan menjadi salah karena tubuhmu adalah bagian dari dunia ini.

Jika engkau mengatakan bahwa dunia ini adalah sebuah halangan untuk mencapai yang tertinggi, maka seluruh hidupmu akan dikutuk dan engkau akan merasa bersalah. Maka engkau tidak bisa menikmati, maka engkau tidak bisa hidup, maka engkau tidak bisa tertawa. Kemudian keseriusan akan menjadi wajahmu. Engkau hanya bisa serius; engkau tidak bisa menjadi yang tidak-serius, engkau tidak bisa bermain-main.

Itulah yang telah terjadi dengan semua pikiran di seluruh dunia. Mereka menjadi mati, serius. Melalui keseriusan mereka menjadi mati karena mereka tidak bisa menerima kehidupan seperti apa adanya. Mereka menyangkalnya, dan mereka merasa bahwa kecuali kalau mereka menyangkal mereka tidak dapat mencapai dunia yang lain. Jadi dunia yang lain menjadi ideal, masa depan, keinginan, visi, dan dunia ini menjadi dosa. Kemudian seseorang merasa bersalah dengan dunia ini. Dan agama apapun akan membuatmu merasa bersalah, membuatmu menjadi gila (*neurotik*). Hal itu membuatmu gila! Dalam hal ini, tantra adalah satu-satunya agama yang sehat.

Dan ketika agama apapun menjadi sehat, itu menjadi tantra – itu menjadi tantrik. Jadi setiap agama memiliki dua aspek. Salah adalah aspek luar: gereja, organisasi, yang

dipublikasikan, wajah publik, eksoteris. Aspek ini selalu menyangkal kehidupan. Aspek yang lain adalah inti di dalam. Setiap agama memiliki itu juga: esoteris. Itu selalu tantrik - menerima dengan sepenuhnya dan seutuhnya.

Kecuali jika engkau menerima dunia dengan seutuhnya, engkau tidak bisa merasa tenang di dalam. Penolakan (*non- acceptance*) menciptakan ketegangan. Setelah engkau menerima segala sesuatu seperti adanya, engkau berada dirumah di dunia. Tantra mengatakan ini adalah hal yang mendasar: Engkau harus berada di rumah. Hanya dengan begitu melakukan sesuatu yang lebih menjadi mungkin. Jika engkau tegang, terbagi, dalam konflik, dalam penderitaan, dalam rasa bersalah, bagaimana bisa engkau melampaui? Engkau begitu banyak kemarahan di dalam, Engkau tidak dapat melakukan perjalanan lebih lanjut. Engkau begitu banyak belenggu di sini, begitu banyak dimiliki oleh yang di sini, engkau tidak bisa melampaui.

Hal ini tampak berlawanan, paradoks. Mereka yang terlalu banyak menentang dunia adalah yang terlalu banyak di dunia; mereka harus begitu. Engkau tidak bisa pergi jauh dari musuhmu, engkau dimiliki oleh musuh. Jika dunia adalah musuhmu, tidak peduli apa yang engkau lakukan atau berpura-pura lakukan, engkau akan tetap bersifat duniawi. Engkau bahkan mungkin meninggalkannya, tetapi pendekatanmu hanyalah akan bersifat duniawi.

Aku telah melihat satu orang suci, Seseorang yang sangat terkenal ... ia tidak akan menyentuh uang, dan jika engkau menempatkan beberapa koin di hadapannya, ia akan menutup matanya. Hal ini adalah neurotik (gila) , orang ini adalah sakit! Apa yang dia lakukan? Tetapi orang-orang menyembah dia karena hal ini. Mereka pikir dia begitu tidak duniawi. Ia tidaklah tidak duniawi, dia terlalu duniawi. Bahkan engkau tidak begitu duniawi. Apa yang dia lakukan? Dia hanya telah membalikkan prosesnya; sekarang dia berdiri di atas kepalanya. Dia adalah orang yang sama Orang - orang yang sama yang serakah akan uang. Terus menerus dia pasti memikirkan uang, mengumpulkan harta. Sekarang dia justru telah menjadi sebaliknya, tapi dia tetaplah sama di dalam. Sekarang ia menentang uang, sekarang ia tidak bisa menyentuhnya.

Mengapa ketakutan ini? Mengapa kebencian ini? Ingatlah, kapanpun ada kebencian itu adalah cinta dalam kebalikannya. Engkau bisa membenci sesuatu hal hanya jika engkau telah jatuh cinta dengan itu. Kebencian selalu mungkin hanya melalui cinta. Engkau bisa melawan sesuatu hanya jika engkau telah begitu banyak untuk itu, tetapi sikap dasar tetaplah sama: orang ini adalah serakah. Aku Bertanya kepada orang ini, "Mengapa kau begitu banyak takut?" Dia mengatakan, "Uang adalah halangan. Kecuali aku menggunakan kehendak melawan keserakahanku terhadap uang, Aku tidak dapat mencapai ilahi. "

Jadi sekarang itu hanyalah semacam keserakahanku baru. Dia berada dalam tawar menawar: jika ia menyentuh uang ia kehilangan Ketuhanan. Dan dia ingin

mendapatkan Ketuhanan, ia ingin memiliki Ketuhanan, sehingga ia melawan uang.

Tantra mengatakan, janganlah untuk dunia, janganlah melawan dunia, hanya menerimanya seperti apa adanya. Jangan menciptakan masalah apapun dari itu. Bagaimana hal ini akan membantumu? Jika engkau tidak menciptakan masalah apapun dari hal itu, jika engkau tidak tumbuh menjadi gila (neurotik) di atasnya - cara ini atau itu - jika engkau tetaphanya didalamnya dan menerimanya itu seperti apa adanya, seluruh energimu dibebaskan darinya dan bisa bergerak ke alam yang tersembunyi, ke dimensi yang tersembunyi.

Penerimaan di dunia ini menjadi transendensi untuk itu. Penerimaan dengan total sepenuhnya di sini akan menuntunmu, akan mentransformasimu ke dimensi lain, dimensi yang tersembunyi, karena semua energimu dibebaskan; tidak terlibat di sini. Tantra percaya sangat dalam tentang konsep Niyati - takdir. Tantra mengatakan, Terima dunia ini sebagai takdirmu dan jangan khawatir tentang hal itu.

Setelah engkau menerima sebagai niyati-mu, seperti takdirmu, engkau menerimanya, apapun itu. Engkau tidak khawatir tentang merubah itu, tentang membuatnya berbeda, tentang membuatnya sesuai dengan keinginanmu. Setelah engkau menerimanya seperti apa adanya dan engkau tidak terganggu olehnya, energimu dibebaskan sepenuhnya, dan kemudian energi ini bisa menyelami ke dalam. Teknik ini hanya dapat bermanfaat jika engkau mengambil sikap ini; jika tidak mereka tidak akan bermanfaat.

Dan teknik ini terlihat begitu sederhana. Jika engkau memulai teknik ini secara langsung seperti apa adanya dirimu, teknik ini akan tampak sederhana, namun engkau tidak akan berhasil di dalamnya. Kerangka dasarnya adalah kurang. Penerimaan adalah dasar kerangka. Sekali penerimaan ada di sana sebagai dasar, metode yang sangat sederhana ini akan bekerja dengan keajaiban.

Metode keenam terkait dengan suara: LANTUNKAN SEBUAH SUARA SAMPAI TERDENGAR, KEMUDIAN SEMAKIN KECIL DAN KECIL SEBAGAIMANA MERASAKAN SEMAKIN DALAM MASUK KEDALAM HARMONI KEHENINGAN.

Suara apapun akan bisa digunakan, tetapi jika engkau menyukai suara tertentu akan lebih baik, karena jika engkau menyukai suara tertentu maka suara tidak hanya terdengar. Ketika engkau melantunkan suara, maka engkau juga melantunkan perasaan yang tersembunyi dengannya, dan segera suara akan hilang dan hanya perasaan yang akan tetap ada.

Suara harus digunakan sebagai jalan lintasan menuju perasaan. Suara adalah pikiran dan perasaan adalah hati. Pikiran harus menggunakan sebuah jalan lintasan menuju hati. Sulit untuk memasuki hati secara langsung. Karena kita telah begitu banyak melupakan hal itu dan untuk begitu banyak kehidupan, kita tidak tahu dari mana

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

untuk berpindah ke hati. Bagaimana cari memasuki hati? Pintu itu tampaknya tertutup.

Kita terus berbicara tentang hati, tapi itu pembicaraan itu juga hanyalah dalam pikiran. Kita mengatakan bahwa cinta kita melalui hati, tetapi ini juga adalah otak; di kepala. Bahkan pembicaraan dari hati adalah di kepala. Dan kita tidak mengetahui dimanakah hati itu. Maksudku bukanlah bagian fisik dari jantung, kita mengetui tentang itu. Tapi kemudian dokter akan mengatakan, ilmu kedokteran akan mengatakan, bahwa tidak ada kemungkinan cinta di dalamnya. Jantung hanyalah sistem pemompa. Tidak ada yang lain di dalamnya, dan semua yang lainnya hanyalah mitos dan puisi dan mimpi.

Tapi tantra mengetahui sebuah pusat yang dalam tersembunyi di balik fisik jantungmu. Bahwa pusat yang dalam itu hanya bisa dicapai melalui pikiran karena kita berdiri di pikiran. Kita berada di kepala, dan setiap perjalanan ke dalam harus dimulai dari sana. Pikiran adalah suara. Jika semua suara berhenti, engkau tidak akan memiliki pikiran apapun. Dalam keheningan tidak ada pikiran - itu sebabnya sangat menekankan pada keheningan. Keheningan adalah keadaan tanpa-pikiran (*no-mind*)

Biasanya kita mengatakan, "Pikiran saya diam." Ini adalah konyol, tanpa arti, karena pikiran berarti tidak adanya keheningan. Jadi engkau tidak bisa mengatakan bahwa pikiran adalah diam. Jika ada pikiran, tidak mungkin ada keheningan apapun, dan ketika hening, tidak ada pikiran. Jadi tidak ada sesuatu yang namanya pikiran diam; itu tidak akan bisa. Hal itu seperti mengatakan bahwa seseorang masih hidup-mati. Itu tidak masuk akal. Jika dia mati, maka dia tidak hidup. Jika dia masih hidup, maka dia tidak mati. Engkau tidak bisa masih hidup mati.

Jadi tidak ada yang seperti pikiran diam. Ketika keheningan datang, pikiran itu tidak ada. Memang benar, pikiran keluar dan keheningan datang; keheningan datang dan pikiran keluar. Keduanya tidak bisa berada disana. Pikiran adalah suara. Jika suara itu sistematis engkau waras, jika suara telah menjadi kacau engkau gila; tetapi di dalam keadaan keduanya suara ada disana, dan kita berada di titik dari pikiran.

Jadi bagaimana untuk meninggalkan dari titik itu ke titik didalam hati? Gunakan suara, lantunkan suara. Satu suara akan sangat membantu. Jika ada banyak suara dalam pikiran, sulit untuk meninggalkan mereka. Jika hanya ada satu suara, hal itu dapat ditinggalkan dengan mudah. Jadi hal pertama suara yang banyak haruslah dikorbankan untuk satu suara. Itu adalah manfaat konsentrasi.

Lantunkan satu suara. Terus kan melantunkan itu, pertama sampai terdengar sehingga engkau dapat mendengarnya, dan kemudian segera, perlahan-lahan, sampai tak terdengar. Tidak ada orang lain yang bisa mendengarnya kemudian, tapi engkau dapat mendengarnya di dalam. Buatlah lebih tenang, buatlah itu semakin kecil dan kecil sampai kurang terdengar, dan kemudian tinggalkan segera. Disana akan ada keheningan, ledakan keheningan - tapi perasaan akan berada di sana. Sekarang

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

tidak akan ada pikiran, tapi perasaan akan berada di sana.

Itulah sebabnya mengapa baik untuk menggunakan suara, sebuah nama, sebuah mantra, yang mana engkau memiliki perasaan untuk itu. Jika seorang Hindu menggunakan "Ram," Dia memiliki perasaan tertentu untuk itu. Itu bukan hanya sebuah kata untuknya, itu bukan hanya di kepalanya. Getarannya juga mencapai hatinya. Dia mungkin tidak menyadari, tetapi berakar di tulang-tulangnya, di dalam darah juga. Telah ada tradisi yang panjang, pengkondisian yang lama sekali, dari banyak kehidupan. Jika engkau telah melekat pada satu suara secara terus menerus, hal itu adalah berakar sangat dalam. Gunakan itu. Itu bisa digunakan.

Seorang Kristen dapat menggunakan "Ram," tetapi hal itu akan tetap di dalam pikiran, itu tidak akan pergi jauh kedalam. Akan lebih baik jika Dia menggunakan "Yesus" atau "Maria" atau sesuatu yang lainnya. Adalah sangat mudah untuk dipengaruhi dengan sebuah ide baru, tetapi adalah sulit untuk menggunakannya. Engkau tidak memiliki perasaan apapun untuk itu. Bahkan jika engkau meyakini dalam pikiran bahwa hal ini akan menjadi lebih baik, keyakinan ini adalah di permukaan.

Salah satu temanku yang tinggal di Jerman. Dia ada di sana selama tiga puluh tahun dan dia benar-benar lupa bahasa ibunya - ia adalah seorang Maharashtrian dan bahasa ibunya adalah Marathi. Tapi dia lupa itu, selama tiga puluh tahun ia menggunakan Jerman. Jerman menjadi seperti bahasa ibunya. Saya katakan seperti karena tidak ada lidah lainnya dapat menjadi bahasa ibunya. Tidak ada kemungkinan karena bahasa ibu tetap dalam di dalam hatimu. Dia secara sadar melupakan itu, dan dia tidak mampu berbicara atau mengerti itu.

Kemudian dia jatuh sakit, dan dia begitu sakit bahwa seluruh keluarganya harus pergi ke sana untuk melihat dirinya. Dia tidak sadar, tetapi kadang-kadang kesadaran akan datang. Setiap kali ia akan menjadi sadar dia akan berbicara dalam bahasa Jerman dan setiap kali dia akan menjadi tidak sadar dia akan bergumam dalam bahasa Marathi. Secara sadar dia tidak bisa mengerti apapun dalam bahasa Marathi; tanpa sadar dia tidak bisa mengerti apapun dari bahasa Jerman. Jauh di alam bawah sadar bahasa Marathi tetap ada disana; itu adalah bahasa ibu. Dan engkau tidak bisa menggantikan bahasa ibu. Engkau bisa menempatkan hal-hal lain di atas atas dan di atas itu, engkau bisa sangat memaksakan hal yang lainnya, tetapi engkau tidak bisa menggantikannya. Jauh di dalam lubuk hati, hal itu akan tetap ada.

Jadi jika engkau memiliki perasaan untuk suara tertentu, adalah lebih baik untuk menggunakannya. Janganlah menggunakan suara intelektual, itu tidak akan membantu karena suara harus digunakan untuk membuat jalur lintasan dari pikiran ke hati. Jadi gunakan beberapa suara yang mana engkau memiliki cinta yang mendalam, perasaan tertentu. Jika seorang Muslim menggunakan "Ram," itu adalah sangat sulit, kata itu tidak berarti apa-apa baginya. Itulah mengapa kedua agama

tertua tidak pernah percaya pada konversi - Hindu dan Agama Judaisme.

Mereka adalah dua agama tertua, dua agama asli, semua agama lainnya hanyalah cabang dari keduanya. Kristen dan Islam adalah cabang dari tradisi Yahudi; Buddhisme, Jainisme, Sikhisme adalah cabang dari Hindu. Kedua agama asli tidak pernah percaya pada konversi, dan alasannya adalah ini: bahwa engkau dapat mengkonversi (mengganti agama) seorang manusia secara intelektual, tetapi engkau tidak dapat mengkonversi seseorang dari hatinya. Engkau bisa mengkonversi Hindu ke Kristen, Engkau dapat mengkonversi seorang Kristen menjadi seorang Hindu, tetapi konversi akan tetap dari pikiran.

Jauh di dalam seorang yang dikonversi dari Hindu tetap menjadi seorang Hindu. Dia mungkin pergi ke gereja dan dia bisa berdoa kepada Maria atau Yesus, tapi doanya tetap kepala. Engkau tidak dapat mengubah alam bawah sadar. Dan jika engkau menghipnotisnya, engkau akan menemukan bahwa dia adalah seorang Hindu. Jika engkau menghipnotisnya dan membiarkannya mengungkapkan alam bawah sadarnya, Engkau akan menemukan bahwa dia adalah seorang Hindu.

Hindu dan Yahudi tidak pernah percaya pada konversi karena fakta yang mendasar ini. Engkau tidak bisa mengubah agama seseorang karena engkau tidak dapat mengubah hati dan perasaan alam bawah sadar. Dan jika engkau mencoba, maka engkau mengacaukannya, karena engkau memberinya sesuatu yang akan tetap di permukaan dan engkau membagi dirinya. Kemudian dia menjadi seseorang yang kepribadian ganda. Di dalam hati dia adalah seorang Hindu; di permukaan dia adalah seorang Kristen.

Dia akan menggunakan suara Kristen, mantra-mantra, yang tidak akan pergi jauh kedalam, dan dia tidak bisa menggunakan suara Hindu yang bisa pergi jauh kedalam. Engkau telah mengacaukan hidupnya. Jadi temukanlah suara tertentu yang mana engkau memiliki perasaan tertentu. Bahkan namamu sendiri mungkin bermanfaat. Jika engkau tidak memiliki perasaan apapun untuk hal lain, maka namamu sendiri akan bermanfaat. Ada banyak kasus yang tercatat... Seorang mistik yang sangat terkenal, Bukkh, menggunakan namanya sendiri, karena dia berkata, "Aku tidak percaya pada Tuhan. Aku tidak tahu tentang Dia, aku tidak tahu apakah namanya. Ada nama yang aku dengar, tetapi tidak ada bukti bahwa itu adalah namanya. Dan aku dalam pencarian diriku sendiri, jadi mengapa tidak menggunakan namaku sendiri? "Jadi ia akan menggunakan namanya sendiri, dan hanya dengan menggunakan namanya sendiri dia akan jatuh ke dalam keheningan.

Jika engkau tidak memiliki cinta untuk yang lainnya, gunakan namamu sendiri. Tetapi itu adalah sangat sulit karena engkau sangat mengutuk dirimu sendiri sehingga engkau tidak memiliki perasaan apapun, engkau tidak memiliki rasa hormat kepada dirimu sendiri. Orang lain mungkin saja penuh dengan rasa hormat kepadamu, tetapi

engkau tidaklah memiliki rasa hormat kepada dirimu sendiri.

Jadi hal pertama adalah untuk menemukan suara apapun yang akan membantu: contohnya, nama kekasihmu, nama yang kau kasihi. Jika engkau mencintai sebuah bunga, maka “mawar” akan bisa melakukan, apapun – suara apapun yang mana engkau merasa baik untuk digunakan, diucapkan, didengarkan, dari mana engkau merasakan sesuatu yang baik – keberadaan datang kepadamu. Jika engkau tidak bisa menemukan seseorang, maka ada beberapa saran dari sumber tradisional.

“AUM” bisa digunakan, “AMEN” bisa digunakan, “MARIA” bisa digunakan. “RAM” bisa digunakan, atau nama Buddha, atau nama Mahavira, atau nama apapun yang mana engkau memiliki cinta untuk itu. Tetapi suatu perasaan haruslah ada. Itulah sebabnya nama para guru bisa membantu, jika engkau memiliki perasaan. Tetapi perasaan adalah hal yang mendasar, dan utama.

LANTUNKAN SEBUAH SUARA SAMPAI TERDENGAR, KEMUDIAN SEMAKIN KECIL DAN SEMAKIN KECIL SEBAGAIMANA PERASAAN SEMAKIN MASUK KEDALAM HARMONI KEHENINGAN. Dan terus saja mengecilkan suara. Lantunkan suara dengan lebih lambat, lebih tidak terdengar sehingga bahkan jika engkau harus berupaya untuk mendengarnya di dalam. Terus saja meninggalkan, terus menerus meninggalkan dan engkau akan merasakan perubahan. Semakin banyak suara yang akan ditinggalkan, semakin banyak engkau akan diisi oleh perasaan. Ketika suara lenyap, hanya perasaan yang tetap ada. Perasaan ini tidak bisa diberi nama. Itu adalah cinta, cinta yang mendalam, tetapi bukan kepada seseorang – ini adalah perbedaannya.

Ketika engkau menggunakan suara atau sebuah kata, cinta dikaitkan dengan sebuah label. Engkau mengatakan, “Ram, Ram, Ram...” Engkau memiliki perasaan yang mendalam untuk kata ini tetapi perasaan adalah ditujukan kepada “Ram”, terbatas pada “Ram”. Ketika engkau terus menerus memperkecil “Ram”, sebuah momen akan datang ketika “Ram” lenyap, suara lenyap. Sekarang hanya perasaan yang tetap ada, perasaan cinta – bukan kepada Ram, hal itu tidak ditujukan. Hanya ada perasaan cinta – bukan kepada seseorang, bahkan tidak ditujukan; hanya ada perasaan cinta, seolah olah engkau berada dalam lautan cinta.

Ketika hal itu tidak ditujukan, maka itu adalah dari hati. Ketika itu ditujukan, itu adalah dari kepala. Cinta kepada seseorang adalah melalui kepala, hanya cinta adalah dari hati. Dan ketika cinta adalah sederhana, tidak ditujukan, itu menjadi doa. Jika cinta ditujukan, itu belumlah doa, engkau hanyalah dalam perjalanan. Itulah sebabnya aku mengatakan jika engkau adalah seorang Kristen engkau tidak bisa memulai sebagai seorang Hindu, engkau harus mulai sebagai seorang Kristen. Jika engkau adalah seorang Islam engkau tidak bisa mulai sebagai seorang Kristen, engkau harus mulai sebagai seorang Islam. Tetapi semakin dalam engkau pergi, semakin sedikit engkau

akan menjadi seorang Islam atau seorang Kristen atau seorang Hindu.

Hanya ketika mulai akan menjadi Hindu, Islam atau Kristen. Semakin jauh engkau akan berjalan menuju hati, sebagaimana suara akan menjadi semakin kecil dan kecil dan perasaan semakin besar dan besar, engkau akan menjadi lebih sedikit sebagai seorang Hindu, lebih sedikit sebagai seorang Islam. Ketika suara lenyap, engkau hanya akan menjadi seorang manusia – bukan Hindu, bukan Islam, bukan Kristen.

Itu seperti perbedaan antara 'sekte' dan 'agama'. Agama adalah satu, sekte banyak. Sekte membantumu untuk memulai. Jika engkau berpikir bahwa mereka adalah akhir, maka engkau tamat. Mereka hanyalah awal. Engkau harus meninggalkan mereka dan pergi melampaui, karena awal bukanlah akhir. Di akhir ada agama; di awal hanya ada sekte. Gunakan sekte itu menuju kepada agama; gunakan yang terbatas menuju ke yang tak terbatas; gunakan yang terbatas menuju yang tak terbatas.

Suara apapun bisa digunakan.. Temukan suaramu sendiri. Dan ketika engkau melantunkan itu, engkau akan merasa apakah engkau memiliki hubungan cinta dengannya, karena hati akan mulai bergetar. Seluruh tubuhmu akan mulai menjadi lebih sensitif. Engkau akan merasa sebagaimana engkau terjatuh ke dalam sesuatu yang hangat, seperti pangkauan kekasihmu; sesuatu yang hangat mulai menyelubungimu. Dan ini juga adalah perasaan fisik, bukan hanya perasaan mental. Jika engkau melantunkan suara yang engkau cintai, engkau akan merasakan sesuatu yang hangat di sekelilingmu, di dalam dirimu. Kemudian dunia bukanlah sebuah dunia yang dingin, itu adalah hangat.

Jika engkau pernah pergi ke kuil Hindu, maka engkau pasti pernah mendengar tentang GARBHAGRIHA – rumah rahim. Pusat terdalam dari kuil dikenal sebagai GARBHA – rahim. Engkau mungkin tidak pernah mengamati kenapa itu disebut rahim. Jika engkau melantunkan suara di kuil – dan setiap kuil memiliki suara tersendiri, mantra tersendiri, ISHTA DEWATA tersendiri, DEWanya sendiri, dan mantra yang berhubungan dengan DEWanya – jika engkau melantunkan suara itu, kehangatan yang sama seperti halnya di dalam rahim ibu tercipta. Itulah sebabnya kenapa garbha, rahim dari kuil, dibuat hampir sama seperti rahim ibu: berbentuk bulat, hampir tertutup, dengan hanya satu lubang/pintu masuk.

Ketika Kristen datang pertama kali ke India dan menemukan kuil Hindu, mereka merasa bahwa kuil itu sangatlah tidak higienis – tanpa ventilasi sama sekali, hanya dengan satu pintu kecil. Tetapi rahim adalah hanya dengan satu pintu dan tidak berventilasi sama sekali. Itulah sebabnya mengapa kuil dibuat hanya dengan satu pintu, hanya seperti sebuah rahim, dan jika engkau melantunkan suara itu, rahim itu akan menjadi hidup. Dan juga itu disebut garbha karena engkau bisa mendapat kelahiran baru disana, engkau bisa menjadi seorang manusia yang baru.

Jika engkau melantunkan sebuah suara yang engkau cintai, yang engkau memiliki

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

perasaan untuk itu, engkau akan menciptakan rahim suara di sekitarmu. Jadi itu adalah baik tidak mempraktekkan latihan ini di bawah langit terbuka. Engkau sangatlah lemah, engkau tidak bisa mengisi seluruh langit dengan suaramu. Lebih baik untuk memilih ruangan yang kecil, dan jika ruangan itu seperti menggetarkan suaramu itu adalah baik., itu akan membantumu. Dan jika engkau bisa memilih tempat yang sama setiap hari, itu akan menjadi sangat baik. Itu menjadi terisi. Jika suara yang sama diulang setiap hari, setiap atom, ruangan hanyalah menjadi sebuah lingkungan.

Itulah sebabnya pengikut agama lain tidaklah diijinkan di dalam kuil. Di Mekah, tidak seorangpun yang bisa masuk jika dia bukanlah seorang Islam, dan ini adalah baik. Tidak ada hal yang salah dengan hal itu. Itu karena Mekah adalah kepunyaan ilmu pengetahuan tertentu. Seseorang yang bukan Islam pergi kesana dengan suara yang akan mengacaukan keseluruhan lingkungan. Jika seorang Islam tidak diijinkan masuk kedalam kuil Hindu, tidak ada penghinaan dalam hal itu. Dan mereka semua yang merupakan kaum sosial reformis yang tidak mengetahui apapun tentang kuil, agama dan ilmu esoteris, mereka terus menerus memberikan slogan, slogan omong kosong, dan mereka mengacaukan segalanya.

Kuil hindu adalah untuk Hindu karena seorang Hindu kuil adalah tempat khusus – tempat yang dibuat. Selama berabad mereka telah bekerja untuk membuat itu hidup, dan siapa saja bisa mengganggunya/mengacaukannya.

Gangguan itu adalah sangatlah berbahaya. Sebuah Kuil bukanlah tempat umum. Itu adalah untuk tujuan tertentu dan untuk orang tertentu, itu bukanlah untuk pengunjung. Itulah mengapa pengunjung tidak diperbolehkan masuk pada masa lalu. Sekarang mereka diijinkan karena kita tidak tahu apa yang kita lakukan. Seorang pengunjung harusnya tidak diijinkan masuk. Itu bukanlah sebuah tempat untuk dilihat, untuk pergi berkeliling sambil melihat-lihat. Itu adalah ruangan yang diciptakan untuk diisi dengan vibrasi tertentu.

Jika itu adalah kuil Rama dan engkau lahir di keluarga di mana nama Rama telah disucikan, dicintai, maka ketika engkau memasuki ruangan hidup yang mana selalu diisi oleh nama Rama, bahkan jika engkau tidak ingin untuk menyanyi (*chanting*), bahkan jika engkau tidak menggunakan mantra Rama, engkau akan mulai bernyanyi. Ruangan di sekitarnya akan menekanmu. Vibrasi disekitar itu akan mengenaimu, dan engkau akan mulai bernyanyi dari lubuk hati di dalam. Jadi gunakan sebuah tempat – sebuah kuil adalah baik.

Teknik ini adalah teknik kuil/tempat suci. Sebuah kuil adalah baik, atau mesjid, atau gereja. Rumahmu sendiri tidaklah bagus untuk teknik ini, karena dengan begitu banyak suara engkau memiliki ruangan yang kacau disekitarmu dan engkau tidaklah begitu kuat sehingga bahwa hanya dengan suaramu engkau bisa mengubah ruangan. Jadi adalah lebih baik untuk pergi ke suatu tempat tertentu yang mana memiliki suara

tertentu, kemudian gunakan itu. Dan adalah baik untuk pergi ke tempat yang sama setiap hari.

Segera engkau akan menjadi kuat. Segera engkau akan meninggalkan pikiran ke hati. Kemudian engkau bisa melakukan teknik ini dimanapun dan seluruh semesta menjadi kuilmu.

Kemudian tidaklah ada masalah. Tetapi pada awalnya adalah baik untuk memilih tempat, dan jika engkau bisa bahkan memiliki waktu, tepatnya di waktu yang sama setiap hari, itu adalah baik karena kemudian kuil akan menunggu untuk dirimu. Pada waktu yang tepat, dan kuil menunggu untuk dirimu. Itu akan menjadi lebih mudah menerima; tempat suci itu bahagia bahwa engkau telah datang. Dan aku maksudkan secara fisik, ini bukanlah sesuatu hal yang bersifat simbolis, tetapi sesuatu yang bersifat fisik.

Ini adalah seperti halnya jika engkau makan setiap hari pada waktu tertentu. Pada waktu tertentu seluruh tubuhmu merasakan lapar. Tubuh memiliki jamnya di dalam sendiri, tubuh merasakan lapar tepat pada waktu itu. Jika engkau pergi tidur setiap hari pada waktu tertentu, seluruh tubuhmu akan siap pada periode tertentu. Jika engkau mengganti setiap hari jam tidurmu dan jam makanmu, engkau mengacaukan tubuhmu.

Sekarang mereka mengatakan umurmu akan dipengaruhi oleh hal tersebut. Jika engkau setiap hari melakukan perubahan pada kebiasaan tubuhmu, maka jika engkau akan hidup selama delapan puluh tahun engkau akan hidup hanya untuk tujuh puluh tahun. Sepuluh tahun akan hilang. Dan jika engkau secara teratur dengan jam tubuh, maka jika engkau akan hidup selama delapan puluh tahun engkau akan hidup selama sembilan puluh tahun dengan mudah. Akan lebih panjang sepuluh tahun.

Tepatnya seperti ini, semua di sekitarmu memiliki jamnya sendiri, dan dunia bergerak dalam waktu kosmik. Jika engkau memasuki kuil tepat pada waktu yang sama setiap hari, kuil siap untukmu dan engkau siap untuk kuil. Kedua kesiapan bertemu dan hasilnya bertambah ribuan kali.

Atau engkau bisa membuat sudut kecil di rumahmu. Tapi kemudian jangan menggunakan sudut itu untuk tujuan lain apapun, karena setiap tujuan memiliki vibrasi/getaran sendiri. Jika engkau menggunakan sudut untuk tujuan bisnis atau engkau bermain kartu di sana, ruangan itu menjadi campur aduk. Dan sekarang ini kebingungan bahkan bisa direkam pada perangkat mekanis; hal itu bisa diketahui jika ruangan itu adalah campur aduk.

Jika engkau bisa membuat sudut di rumahmu, sebuah kuil kecil, itu sangat baik. Jika engkau menyediakan sebuah kuil kecil, itu adalah hal pertama yang harus dicoba. Tetapi jangan menggunakannya untuk tujuan lain. Biarlah itu benar-benar khusus

untuk dirimu, dan hasilnya kemudian akan segera datang.

Teknik Suara Ketujuh:

DENGAN MULUT SEDIKIT TERBUKA, JAGA PIKIRAN DI TENGAH-TENGAH LIDAH. ATAU, KETIKA NAPAS DATANG SECARA DIAM-DIAM KEDALAM, RASAKAN SUARANYA "HH."

Pikiran bisa difokuskan di mana saja di tubuh. Biasanya, kita telah memfokuskan pikiran di kepala, tetapi pikiran bisa difokuskan di mana saja. Dan dengan perubahan fokus, kualitas dirimu berubah. Misalnya, di banyak negara Timur - Jepang, Cina, Korea – secara tradisional itu telah diajarkan bahwa pikiran adalah di perut, bukan di kepala. Dan karena ini, mereka yang berpikir bahwa pikiran yang ada di perut memiliki kualitas pikiran yang berbeda. Engkau tidak bisa memiliki kualitas itu karena engkau berpikir pikiran ada di kepala.

Sungguh, pikiran adalah tidak dimanapun juga. Otak ada di kepala; pikiran tidaklah ada disana. "Pikiran" berarti fokusmu. Engkau bisa fokus di mana saja, dan sekali difokuskan sangat sulit untuk menghapusnya dari titik itu. Misalnya, sekarang psikolog dan pekerja yang melakukan penelitian manusia secara mendalam mengatakan bahwa ketika engkau bercinta pikiranmu harus bergerak dari kepala ke daerah kelamin; jika tidak seksmu akan mengecewakan. Jika seks tetap di kepala, engkau tidak bisa pergi mendalam ke seks. Tidak akan mencapai orgasme, pengalaman itu bukanlah orgasmik. Itu tidak akan memberimu puncak. Engkau mungkin menghasilkan anak, tetapi engkau tidak akan tahu apakah puncak tertinggi dari cinta.

Engkau belum mengetahui bahwa tentang apa yang Tantra bicarakan atau Khajuraho gambarkan, Engkau tidaklah bisa. Pernahkah engkau melihat Khajuraho? Atau jika engkau belum melihat Khajuraho, engkau mungkin telah melihat gambar candi Khajuraho. Kemudian lihatlah wajah-wajahnya, pada pasangan yang sedang bercinta. Lihatlah wajah-wajah mereka, wajah mereka terlihat Ilahi. Mereka dalam tindakan seksual, tetapi wajah-wajah mereka adalah sangat gembira seperti wajah setiap buddha. Apa yang terjadi dengan mereka? Seks disini bukanlah di otak. Mereka tidak bercinta melalui kepala; mereka tidaklah berpikir tentang hal itu. Mereka telah menjatuhkan diri dari kepala. Fokus mereka telah berubah.

Karena kejatuhan dari kepala ini, kesadaran telah pindah ke daerah kelamin atau genital. Pikiran tidak ada lagi. Pikiran telah menjadi tanpa-pikiran (*no-mind*). Wajah mereka memiliki ekstasi (kegembiraan yang luar biasa) seperti yang dimiliki Buddha. Seks ini telah menjadi meditasi. Mengapa? Karena fokusnya telah berubah. Jika sekali engkau bisa mengubah fokus pikiranmu, jika engkau dapat memindahkannya dari kepala, kepala menjadi rileks, Wajah menjadi rileks. Maka semua ketegangan telah luluh. Engkau tidaklah di sana, ego tidak di sana.

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

Itulah sebabnya semakin pikiran menjadi intelektual, rasional, semakin kecil kemampuan pikiran menjadi cinta, karena cinta memerlukan fokus yang berbeda. Dalam Cinta engkau memerlukan fokus dekat jantung; dalam seks engkau memerlukan fokus dekat pusat kelamin/genital. Jika engkau mengerjakan matematika, dengan kepala tidak apa-apa. Tapi cinta bukanlah matematika dan bukan seks sama sekali. Dan jika matematika terus di kepala dan engkau bercinta, engkau hanya membuang-buang energi. maka seluruh upaya ini akan menjadi menjijikkan.

Tapi pikiran bisa diubah. Tantra mengatakan ada tujuh pusat, dan pikiran dapat diubah ke pusat apapun. Setiap pusat memiliki fungsi yang berbeda. Jika engkau berkonsentrasi pada tertentu pusat, engkau menjadi orang yang berbeda. Di Jepang telah ada kelompok militer, yang mana seperti KSATRIA di India, yang dikenal sebagai SAMURAI. Mereka dilatih untuk menjadi tentara, dan pelatihan pertama mereka adalah untuk membawa pikiran turun ke hanya dua inci di bawah pusar. Di Jepang pusat ini disebut HARA. Samurai dilatih untuk membawa pikiran ke hara tersebut. Kecuali seorang prajurit bisa membawa pikirannya fokus ke hara, ia tidak diperbolehkan untuk bertarung, dan ini benar. Samurai adalah pejuang terbesar di dunia yang pernah dikenal, pejuang terbesar; di dunia tidak ada yang bisa dibandingkan dengan seorang samurai.

Dia adalah orang yang berbeda, makhluk yang berbeda, karena fokusnya berbeda. Mereka mengatakan bahwa ketika engkau bertarung tidaklah ada waktu. Pikiran membutuhkan waktu untuk berpikir; pikiran memperhitungkan. Jika engkau diserang dan pikiranmu berpikir tentang bagaimana untuk berlindung, engkau telah kehilangan intinya, engkau telah kehilangan. Tidak ada waktu. engkau harus berfungsi tanpa waktu dan pikiran tidak dapat berfungsi tanpa waktu, pikiran membutuhkan waktu. Bagaimanapun pendeknya, pikiran membutuhkan waktu.

Di bawah pusar ada sebuah pusat, hara, yang bekerja tanpa waktu (*timelessly*). Jika fokus di hara dan petarung sedang bertarung, maka pertarungan itu adalah intuitif, bukan intelektual. Sebelum engkau menyerangnya, dia tahu. Ini adalah perasaan yang halus di hara, bukan di kepala. Ini bukan sebuah kesimpulan, itu adalah telepati batiniah. Sebelum engkau menyerangnya, sebelum engkau berpikir untuk menyerangnya, pikiran itu telah sampai kepadanya. Haranya tersentuh dan dia siap untuk melindungi dirinya sendiri. Bahkan jika sebelumnya engkau telah diserang, ia sudah dalam pertahanannya, ia telah melindungi dirinya sendiri.

Seringkali, jika dua orang sedang bertarung dan keduanya adalah samurai, mengalahkan yang lain adalah masalah. Tidak ada yang bisa mengalahkan yang lain; itu adalah masalah. Tidak ada yang bisa dinyatakan sebagai pemenang. Dengan cara tersebut, itu adalah tidak mungkin karena engkau tidak dapat menyerang orang - sebelum engkau menyerang, dia mengetahuinya. Ada satu matematikawan India ... Seluruh dunia tercengang karena ia tidak akan menghitung. Ramanujam adalah

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

namanya. Engkau akan memberinya permasalahan dan dia akan memberikan jawaban dengan segera.

Salah satu ahli matematika Inggris terbaik, Hardy, mengunjungi Ramanujam. Hardy adalah salah satu matematikawan terbaik yang pernah lahir, dan ia harus bekerja dengan masalah tertentu selama enam jam. Tapi Ramanujam diberi masalah yang sama dan ia segera menjawab. Tidak ada kemungkinan bagi pikiran untuk bekerja dengan cara ini, karena pikiran membutuhkan waktu.

Ramanujam diminta lagi dan lagi, "Bagaimana engkau melakukannya?" Dia akan berkata, "Aku tidak tahu. Engkau memberikanku masalah, dan jawabannya datang kepada saya. Itu berasal dari suatu tempat di bawah. Itu bukan dari kepalaku. "Itu datang dari hara tersebut. Dia tidaklah sadar, dia tidaklah terlatih, tapi ini adalah perasaanku: dia pasti pernah di Jepang dalam kelahirannya sebelumnya karena di India kita belum berlatih banyak pada hara tersebut.

Tantra mengatakan, fokuskan pada pikiranmu pada pusat-pusat yang berbeda dan hasilnya akan berbeda. Teknik ini berkaitan dengan berfokus pada lidah, di tengah-tengah lidah. DENGAN MULUT SEDIKIT TERBUKA - seperti jika engkau akan berbicara. Tidak tertutup, tapi sedikit terbuka seperti jika engkau akan berbicara; tidak seperti ketika engkau berbicara, tetapi seperti ketika engkau hanya akan berbicara.

Kemudian jaga pikiran di tengah-tengah lidah. Engkau akan memiliki perasaan yang sangat aneh, karena lidah memiliki pusat tepat di tengah-tengah yang mengontrol pikiranmu. Jika engkau tiba-tiba menjadi sadar dan engkau fokus pada hal tersebut, pikiranmu akan berhenti. Fokus seakan-akan seluruh pikiran telah datang ke lidah – tepat di tengah-tengah. Biarkan mulut sedikit terbuka seolah-olah engkau akan berbicara, dan kemudian fokuskan pikiran seolah-olah bukan di kepala. Rasakan itu seolah-olah ada di lidah, tepat di tengah-tengah.

Lidah memiliki pusat berbicara, dan pemikiran adalah berbicara. Apa yang engkau lakukan ketika engkau berpikir? Berbicara di dalam. Bisakan engkau memikirkan sesuatu tanpa berbicara di dalam? Engkau sendirian; Engkau tidak berbicara kepada siapa pun, Engkau berpikir. Apa yang engkau lakukan saat engkau berpikir? Berbicara di dalam, berbicara kepada diri sendiri. Lidahmu terlibat. Lain kali, saat engkau berpikir, sadari: rasakan lidahmu. Lidah bergetar seperti halnya jika engkau berbicara dengan orang lain. Kemudian rasakan lagi, dan engkau bisa merasakan bahwa getaran berpusat di tengah-tengah. Getaran muncul dari tengah dan kemudian getaran tersebar ke seluruh lidah.

Berpikir adalah berbicara di dalam. Jika engkau bisa membawa kesadaranmu sepenuhnya, pikiranmu, ke pusat lidah, proses berpikir berhenti. Jadi mereka yang telah berlatih hening, mereka hanya berlatih tidak berbicara. Jika engkau berhenti berbicara keluar, maka engkau akan menjadi sangat sadar secara mendalam tentang

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

berbicara di dalam. Dan jika engkau tetap diam dan hening dengan sepenuhnya selama satu bulan atau dua bulan atau satu tahun, tidak berbicara, engkau akan merasa lidahmu bergetar hebat. Engkau tidak merasakannya karena engkau terus menerus berbicara dan getaran itu terlepas. Tapi bahkan sekarang, jika engkau berhenti dan menjadi sadar saat berpikir, engkau akan merasa lidahmu sedikit bergetar.

Hentikan lidahmu sepenuhnya dan kemudian cobalah untuk berpikir - engkau tidak bisa berpikir. Hentikan lidahmu sepenuhnya seolah-olah lidahmu beku; jangan biarkan lidah bergerak. Engkau kemudian tidak bisa berpikir. Pusatnya tepat di tengah-tengah, sehingga bawah pikiranmu kesana. DENGAN MULUT SEDIKIT TERBUKA, JAGA PIKIRAN DI TENGAH-TENGAH LIDAH. ATAU, KETIKA NAPAS DATANG SECARA DIAM-DIAM, RASAKAN SUARA "HH."

Ini adalah teknik kedua. Ini hampir mirip: ATAU, KETIKA NAPAS MASUK DATANG SECARA DIAM-DIAM, RASAKAN SUARA "HH." Dengan teknik pertama proses berpikirmu akan berhenti, engkau akan merasa kepadatan di dalam – seolah-olah engkau telah menjadi padat. Ketika pikiran tidak ada disana engkau menjadi tidak dapat digerakkan; pemikiran adalah gerakan di dalam (batin). Dan ketika pikiran tidak ada disana dan engkau telah menjadi tidak dapat digerakkan, engkau telah menjadi bagian dari keabadian, yang hanya terlihat bergerak tetapi adalah yang mana tidak dapat digerakkan, yang tetap tidak berubah/bergerak.

Dalam keadaan tanpa pikiran, tanpa buah-buah pikir (*thoughtlessness*) engkau menjadi bagian dari keabadian, yang tidak bergeming. Dengan pemikiran (*thought*) engkau adalah bagian dari gerakan, karena alam adalah gerakan. dunia adalah gerakan, itu sebabnya kita telah menyebutnya SANSARA (SAMSARA), roda - ia bergerak dan bergerak dan bergerak. Dunia adalah gerakan dan yang tersembunyi, yang tertinggi, yang tak berubah, yang tak bergerak, yang tak mampu digerakkan. Hal itu seperti roda yang bergerak, tapi roda bergerak pada sesuatu yang tidak pernah bergerak. Sebuah roda bisa bergerak hanya karena di pusatnya ada sesuatu yang tidak pernah bergerak, yang tetap tidak berubah, tidak bergerak.

Dunia bergerak dan yang transendental tetap tidak berubah/bergeming. Jika pemikiranmu berhenti, tiba-tiba engkau lepas dari dunia ini ke dunia yang lain. Dengan gerakan berhenti di dalam, Engkau menjadi bagian dari keabadian - yang tidak pernah berubah.

ATAU, KETIKA NAPAS MASUK DATANG SECARA DIAM – DIAM, RASAKAN SUARA "HH."

Bukalah mulutmu sedikit, seolah olah engkau akan berbicara. Lalu tarik napas, dan sadari suara yang tercipta oleh proses menarik nafas. Itu hanya "HH" - apakah engkau menghembuskan atau menghirup nafas. Engkau tidaklah membuat suara, engkau

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

hanya merasakan napas masuk di lidahmu. Itu sangat lah sunyi, hening. Engkau akan merasakan "HH." Itu akan menjadi sangat sunyi, sangat hening, sangat sedikit terdengar. Engkau harus sangat waspada, sangat sadar dan terjaga untuk menyadari hal itu. Tapi jangan mencoba untuk membuatnya. Jika engkau membuatnya, engkau telah melewatkan intinya. Suaramu yang dibuat tidak akan membantu, itu adalah suara alami yang terjadi ketika engkau menghirup atau menghembuskan napas.

Tapi teknik ini mengatakan ketika menghirup, bukan menghembuskan - karena saat menghembuskan napas engkau akan pergi keluar, dan dengan suara ENKAU akan keluar, sementara upaya adalah untuk masuk kedalam. Jadi ketika menghirup nafas, dengarkan suara "HH." Terus saja menghirup nafas dan terus saja merasakan suara "HH." Cepat atau lambat engkau akan merasakan bahwa suara tersebut tidaklah dibuat hanya di lidah, suara itu sedang dibuat di tenggorokan juga. Tapi kemudian itu adalah sangat, sangat tak terdengar. Dengan kewaspadaan dan ketertajaban yang sangat mendalam engkau bisa menjadi sadar akan hal itu.

Mulai dari lidah, kemudian segera jadilah waspada, jadilah terjaga; teruskan merasakan itu. engkau akan mendengar itu di tenggorokan, maka engkau akan mulai mendengar suara itu di dalam hati. Dan ketika itu mencapai hati, engkau telah melampaui pikiran. Semua teknik ini hanya untuk memberikan sebuah jembatan di mana engkau bisa berpindah dari pemikiran ke tanpa-pemikiran, dari pikiran ke tanpa-pikiran, dari permukaan ke pusat.

Teknik kedelapan suara: PUSATKAN PADA SUARA "AUM" TANPA "A" ATAU "M". PUSATKAN PADA SUARA "AUM" - A-U-M, AUM - TANPA "A" ATAU "M".

Hanyalah "U" yang tersisa. Ini adalah teknik yang sulit, tetapi untuk beberapa orang itu mungkin cocok, terutama bagi mereka yang bekerja dengan suara: musisi, penyair, mereka yang memiliki telinga sangat sensitif, bagi mereka teknik ini bisa membantu. Bagi orang lain, mereka yang tidak memiliki telinga sensitif, teknik ini sangatlah sulit karena sangat halus.

Engkau harus melantunkan Aum, dan engkau harus merasakan dalam Aum ini tiga suara yang terpisah: A-U-M. Melantunkan Aum, dan dalam suara engkau harus merasakan tiga suara - A-U-M. Mereka disana, tertanam bersama-sama. Telinga yang sangat halus bisa menyadari, bisa mendengar A-U-M yang terpisah ketika melantunkan. Mereka (A-U-M) terpisah - sangat dekat, tetapi terpisah. Jika engkau tidak dapat mendengar mereka secara terpisah, maka teknik ini tidak bisa dilakukan. Telingamu akan perlu dilatih untuk itu.

Di Jepang, khususnya di Zen, mereka melatih telinga pertama kali. Mereka memiliki teknik, metode untuk melatih telinga. Angin bertiup di luar – itu memiliki suara. Master akan mengatakan, "Konsentrasi pada yang itu. Rasakan semua nuansa, perubahan: ketika suaranya marah, ketika suaranya sangat marah, ketika suara yang penuh

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

kasih, ketika suaranya mencintai, ketika suaranya kuat, ketika suaranya halus. Rasakan nuansa suara. Angin bertiup melalui pohon – Rasakan itu. Sungai ini berlari - rasakan nuansanya ".

Selama berbulan-bulan bersama-sama Sang pencari, meditator, akan duduk di lembah sungai, mendengarkannya. Lembah itu memiliki suara yang berbeda. Semuanya berubah. Ketika hujan lembah akan kebanjiran; ia akan sangat hidup, meluap. Suaranya akan berbeda. Ketika musim panas ia akan berkurang menjadi kekosongan, suara akan berhenti. Tetapi akan ada suara yang tak terdengar jika ada seseorang yang mendengarkan, jika engkau mendengarkan. Sepanjang tahun di sekitar sungai akan berubah, dan seseorang harus menyadari.

Dalam buku Hermann Hesse Siddhartha, Siddhartha hidup dengan tukang perahu. Dan tidak ada yang lainnya, hanya sungai, tukang perahu dan Siddhartha. Dan tukang perahu adalah orang yang sangat pendiam. Dia telah hidup sepanjang hidupnya dengan sungai. Dia telah menjadi pendiam, ia jarang berbicara. Kapanpun Siddhartha merasa kesepian, dia memberi tahu Siddhartha untuk pergi ke sungai, untuk mendengarkan sungai. Itu lebih baik dari pada mendengarkan kata-kata manusia.

Dan kemudian segera, Siddhartha merasa selaras dengan sungai. Kemudian dia mulai merasakan suasana hati sungai- suasana hati sungai mengalami perubahan. Kadang-kadang ia ramah dan kadang-kadang tidak, dan kadang-kadang ia bernyanyi dan kadang-kadang ia menangis dan menangis, dan kadang-kadang ada tawa dan kadang-kadang ada kesedihan.

Dan kemudian dia mulai merasakan sedikit, perbedaan yang halus. Telinganya menjadi selaras. Jadi pada awalnya engkau mungkin merasa itu akan sulit, tetapi cobalah. Lantunkan Aum, terus saja melantunkan Aum, Rasakan A-U-M. Tiga suara digabungkan bersama-sama di dalamnya: Aum adalah sintesis dari tiga suara. Setelah engkau mulai merasa mereka berbeda, kemudian tinggalkan "A" dan "M". Maka engkau tidak bisa mengatakan Aum: "A" akan turun, "M" akan turun. Kemudian "U" akan tetap. Mengapa? Apa yang akan terjadi? Hal yang sejati bukanlah mantra. Hal ini tidaklah A-U-M atau proses meninggalkan itu. Yang sejati adalah kepekaanmu.

Pertama engkau menjadi sensitif terhadap tiga suara, yang adalah sangat sulit. Dan ketika engkau menjadi sangat sensitif sehingga engkau bisa meninggalkan "A" dan "M" dan hanya suara tengah yang tersisa, dalam upaya ini engkau akan kehilangan pikiranmu. Engkau akan sangat asyik dengan itu, sangat penuh perhatian untuk itu, sangat sensitif terhadap itu, sehingga engkau akan lupa untuk berpikir. Dan jika engkau berpikir, engkau tidak bisa melakukan itu.

Ini hanyalah sebuah cara tidak langsung untuk membawa dirimu keluar dari kepalamu. Begitu banyak cara yang telah dicoba, dan cara-cara itu terlihat sangat sederhana. Engkau bertanya-tanya, "Apa yang bisa terjadi? Tidak ada apapun yang

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

akan terjadi dengan metode sederhana seperti itu.” Tetapi keajaiban terjadi, karena itu hanyalah cara tidak langsung. Pikiranmu menjadi fokus pada sesuatu yang sangat halus. Jika engkau fokus, engkau tidak bisa terus berpikir; pikiran akan ditinggalkan. Tiba-tiba suatu hari engkau akan menjadi sadar, dan engkau akan bertanya-tanya apa yang telah terjadi. Dalam Zen mereka menggunakan koan.

Salah satu koan terkenal yang mereka beritahu ke pemula adalah, "Pergi dan Cobalah untuk mendengarkan suara satu tangan yang bertepuk. Engkau dapat membuat suara dengan dua tangan bertepuk. Jika satu tangan bisa membuat suara, Dengarkanlah itu." Satu anak kecil sedang melayani seorang Sang Guru Zen. Dia akan melihat banyak orang yang datang. Mereka akan datang ke Sang Guru, menempatkan kepala mereka di kakinya, dan kemudian mereka akan meminta Sang Guru untuk memberitahu mereka sesuatu untuk dimeditasikan. Dia akan memberi mereka koan. Anak itu baru saja melakukan beberapa pekerjaan untuk Sang Guru, dia melayani Sang Guru. Dia hanya berusia sembilan atau sepuluh tahun.

Melihat setiap hari banyak orang yang datang dan pergi, suatu hari dia juga datang dengan serius sekali, meletakkan kepalanya di kaki Sang Guru, dan kemudian bertanya kepadanya, "Berikan aku beberapa koan, beberapa objek untuk bermeditasi. "Sang Guru tertawa, tapi anak itu sangat serius, sehingga Sang Guru berkata, "Baiklah! Cobalah untuk mendengar suara satu tangan. Dan ketika engkau mendengarnya, kemudian datanglah kepadaku dan beritahu aku."

Anak itu mencoba dan mencoba. Dia tidak bisa tidur sepanjang malam. Di pagi hari ia datang dan dia mengatakan, "Aku telah mendengar. Itu adalah suara angin bertiup melalui pohon-pohon." Sang Sang Guru mengatakan, "Tapi di mana tangan yang terlibat di dalamnya? Pergi dan Cobalah lagi." Sehingga dia akan datang setiap hari. Dia akan menemukan beberapa suara dan kemudian dia akan datang, dan Sang Guru akan mengatakan, "Ini juga bukan. Ayo teruslah mencoba, teruslah mencoba!"

Lalu suatu hari anak itu tidak datang. Sang Guru menunggu dan menunggu, dan kemudian dia memberitahu muridnya yang lain untuk pergi dan mencari tahu apa yang terjadi – itu sepertinya anak itu mendengar. Jadi mereka pergi berkeliling. Dia duduk di bawah pohon, terserap – persis seperti seorang buddha yang baru lahir. Mereka kembali dan mereka mengatakan, "Tapi kami takut mengganggu anak itu. Dia nampak seperti seorang buddha yang baru lahir. Tampaknya ia telah mendengar suara itu. "Jadi Sang Guru datang, menempatkan kepalanya di kaki anak itu dan bertanya, "Apakah engkau mendengar? Tampaknya engkau telah mendengar." Anak itu mengatakan, "Ya, tapi itu adalah keadaan tanpa suara (ke-tanpa suara-an, keheningan)."

Bagaimanakah anak ini berkembang, bertumbuh? Kepekaannya berkembang. Dia mencoba setiap suara, dia mendengarkan dengan penuh perhatian. Perhatian

dikembangkan. Dia tidak akan tidur. Sepanjang malam ia akan mendengarkan bagaimanakah suara dengan satu tangan. Dia tidaklah begitu intelek seperti engkau, sehingga dia tidak pernah berpikir bahwa tidak mungkin ada suara apapun dari satu tangan. Jika koan itu diberikan kepadamu, Engkau tidak akan mencobanya. Engkau akan berkata, "Omong Kosong apakah ini! Tak mungkin ada suara apapun dengan satu tangan."

Tetapi anak itu mencoba. Sang Guru telah mengatakan pasti ada sesuatu di dalamnya, jadi dia mencoba. Dia adalah seorang anak yang sederhana, sehingga setiap kali ia akan mendengar sesuatu, setiap kali dia mungkin merasa ini adalah sesuatu yang baru, dia akan datang lagi. Tapi dengan proses ini kepekaannya berkembang. Dia menjadi penuh perhatian, waspada, sadar, terjaga. Ia menjadi berfokus pada satu-titik. Dia berada dalam pencarian, dan pikiran ditinggalkan karena Sang Guru mengatakan, "Jika engkau terus berpikir maka engkau mungkin melewatkannya. Kadang-kadang ada suara yang adalah dari satu tangan. Jadilah sangat waspada sehingga engkau tidak melewatkannya." Dia mencoba dan mencoba. Tidak ada suara dari satu tangan, tetapi itu hanya sebuah teknik, sebuah metode yang tidak langsung untuk menciptakan kepekaan, kesadaran, keterjagaan.

Dan suatu hari, tiba-tiba, semuanya lenyap. ia begitu penuh perhatian sehingga hanya perhatianlah yang ada di sana, sangat peka bahwa hanya kepekaanlah yang ada di sana, begitu sadar - tidak sadar tentang sesuatu, tetapi hanya menyadari! Dan kemudian ia berkata, "Aku telah mendengar itu, tapi itu adalah keadaan tanpa suara, keheningan. Itu adalah keadaan tanpa suara, ke-tanpa suara-an, atau keheningan! (*soundlessness*)" Tapi engkau harus dilatih untuk menjadi penuh perhatian, waspada, terjaga. Ini hanya sebuah teknik, sebuah metode untuk membuatmu sangat hati-hati menyadari nuansa halus suara. Hanya melakukan ini, engkau akan lupa Aum. Tidak hanya akan "A" lenyap, tidak hanya akan "M" lenyap, tapi satu hari tiba-tiba engkau juga akan lenyap, dan akan ada keheningan (keadaan tanpa suara), dan Engkau akan menjadi seorang buddha yang baru lahir yang duduk di bawah pohon. TAMAT.

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 31. DARI SUARA KE KEHENINGAN DI DALAM
CHAPTER 31. FROM SOUND TO INNER SILENCE

28 January 1973 pm in Woodlands, Bombay

1. DENGAN DIAM LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN "AH." LALU DI "HH," DENGAN TANPA USAHA (PASRAH), SPONTANITAS.
2. MEMBERHENTIKAN TELINGA DENGAN MENEKANNYA DAN LUBANG ANUS DENGAN MENGKONTRASKAN, MASUKI SANG SUARA.
3. MASUKI SUARA DARI NAMAMU DAN, MELALUI SUARA ITU, SEGALA SUARA.

-
1. SILENTLY INTONE A WORD ENDING IN "AH." THEN IN THE "HH," EFFORTLESSLY, THE SPONTANEITY.
 2. STOPPING EARS BY PRESSING AND THE RECTUM BY CONTRACTING, ENTER THE SOUND.
 3. ENTER THE SOUND OF YOUR NAME AND, THROUGH THIS SOUND, ALL SOUNDS.

Tantra bukanlah filsafat. Tantra adalah sebuah sains dengan satu perbedaan: sains sifatnya objektif, Tantra adalah subyektif. Tetapi tetap tantra adalah sebuah sains bukan filsafat. Filsafat berfikir tentang kesejatan, kebenaran (*truth*), tentang yang tidak diketahui, tentang yang maha tinggi; sains mencoba menemukan apa sebenarnya semua ini. Sains memasuki kesegeraan (kekinian), filsafat berfikir tentang yang maha tinggi. Filsafat selalu melihat ke langit, sains lebih membumi.

Tantra tidak peduli dengan yang maha tinggi. Tantra peduli dengan yang sekarang, di sini saat ini. Tantra mengatakan yang maha tinggi tersembunyi di balik yang saat ini di sini, oleh karena itu engkau tidak perlu khawatir dengan yang maha tinggi. Dengan mengkhawatirkan yang maha tinggi engkau akan melewatkan yang sekarang, dan yang maha tinggi tersembunyi di balik yang sekarang, di sini, di saat ini. Jadi, dengan memikirkan yang maha tinggi engkau akan melewatkan keduanya. Jikka yang sekarang ini, yang di saat ini terlewatkan, karenanya engkau juga melewatkan yang maha tinggi juga. Jadi, filsafat adalah asap. Pendekatan Tantra adalah saintific, tetapi objectnya berbeda dari apa yang disebut sains.

Sains mencoba memahami si objek, dunia objective (dunia kebendaan), realita yang ada di depan matamu, di hadapan matamu. Tantra adalah sains mengenai realita yang ada

di belakang matamu, mengenai sang subjektifitas, tetapi pendekatannya saintifik. Tantra tidak percaya pada berfikir, Tantra percaya pada percobaan (*experimenting*), pada mengalami (*experiencing*). Dan hanya jika engkau dapat mengalaminya, maka segala sesuatunya hanya membuang-buang tenaga.

Aku teringat pada sebuah kejadian. Mulla Nasrudin menyebrang jalan. Tepat di depan sebuah gereja ia di tabrak lari oleh pengendara dan ia pingsan. Mulla Nasrudin sudah tua, dan orang ramai berkumpul. Lalu ada seseorang mengatakan “orang ini tidak akan bertahan”. Pendeta di gereja lari keluar. Pendeta itu datang mendekati Nasrudin dan ia mengetahui bahwa Nasrudin pasti bakalan mati, sehingga pendeta itu menyiapkan ritual upacara terakhir. Pendeta itu mendekati Mulla dan bertanya pada Mulla yang sekarat itu, “Apakah engkau percaya pada Tuhan sang Bapa? Apakah engkau percaya pada Tuhan sang Anak? Apakah engkau percaya pada Tuhan sang Roh Kudus?” Mulla Nasrudin membuka matanya dan berkata, “Ya Tuhan! Aku sekarat dan ia menanyakan padaku teka-teki!”

Semua filsafat adalah seperti itu: ia menanyakan teka-teki selagi engkau sekarat menunggu mati. Setiap saat engkau sedang sekarat, setiap saat setiap orang berada dalam ranjang kematiannya, karena kematian dapat terjadi kapan saja. Tetapi filsafat terus menerus menanyakan dan menjawab teka-teki. Tantra mengatakan; adalah bagus bagi anak-anak untuk berfilsafat tetapi bagi mereka yang bijaksana tidak akan membuang-buang waktunya dalam filsafat. Melalui berfikir engkau terus-menerus membuat jejaring kata-kata, membuat pola kata-kata. Kata-kata yang tidak mampu membawamu kemana-mana, engkau tetap sama, tidak ada transformasi, tanpa cara pandang dan penglihatan baru (*new insight*). Orang tua yang terus menerus mengumpulkan debu.

Mengetahui adalah sebuah fenomena yang berbeda. Mengetahui tidaklah sama maknanya dengan “berfikir tentang,” mengetahui artinya masuk dengan mendalam ke keberadaan itu sendiri dengan tujuan mengetahui keberadaan itu. Ingatlah ini, Tantra ini bukanlah filsafat. Tantra adalah sains, sains yang subjektif. Pendekatannya adalah saintifik dan bukan filosofis. Tantra sangat lah membumi, peduli pada yang di saat ini. Yang di saat ini digunakan sebagai gerbang menuju ke yang maha tinggi, yang maha tinggi terjadi jika engkau memasuki yang di saat ini. Yang maha tinggi ada di situ, di saat ini, tidak ada cara lain untuk mencapainya.

Di mata tantra filsafat bukanlah jalan. Filsafat adalah jalan yang salah. Filsafat hanya nampak sebagai jalan. Terlihat seperti pintu tetapi bukan. Pintu yang palsu. Begitu engkau mencoba memasukinya engkau akan tahu bahwa engkau tidak dapat masuk, hanya sebuah gambar pintu, pada kenyataannya tidak ada pintu. Jika engkau duduk di sebelahnya sambil berfikir dan berpikir itu bagus. Tetapi jika engkau mencoba masuk ke dalamnya, itu adalah tembok.

Jadi setiap filsafat bagus untuk berfilsafat. Untuk mengalami, setiap filsafat adalah

impoten. Itu sebabnya sangat banyak ditekankan pada tehnik di dalam tantra, SANGAT BANYAK penekanan pada tehnik, karena sebuah sains tidak dapat melakukan apa-apa kecuali memberi teknologi (alat bantu), apakah itu dunia luar atau dunia di dalam.

Arti kata “tantra” itu sendiri adalah tehnik. Kata “tantra” ARTINYA tehnik! Itu sebabnya, dalam buku yang kecil ini tetapi sebagai salah satu buku yang terhebat dan terdalam, hanya tehnik yang diberikan, tidak ada filsafat, hanya seratus dua belas tehnik untuk mencapai yang maha tinggi melalui yang di saat ini.

Tehnik ke sembilan berkaitan dengan suara:

DENGAN DIAM LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN “AH.” LALU DI “HH,” DENGAN TANPA USAHA (PASRAH), SPONTANITAS.

DENGAN DIAM LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN “AH.” Setiap kata yang berakhir dengan “AH”, lantunkan dengan perlahan. Penekanannya ada pada akhiran “AH.” Kenapa? Karena pada saat suara ini “AH” dilantunkan, nafasmu keluar. Engkau mungkin belum mengamatinya, tetapi sekarang engkau dapat mengamatinya; kapanpun nafasmu keluar engkau menjadi lebih hening, dan kapan pun nafasmu masuk engkau menjadi lebih tegang, karena nafas yang keluar adalah kematian dan nafas yang masuk adalah kehidupan. Ketegangan adalah bagian dari kehidupan, bukan bagian dari kematian. Relaksasi adalah bagian dari kematian, kematian artinya relaksasi total. Kehidupan tidak mungkin sepenuhnya relaks, ini tidak mungkin.

Hidup artinya ketegangan, usaha. Hanya kematian yang relaks. Jadi kapan pun seseorang benar-benar relaks, ia adalah kedua-duanya, di luar ia hidup tetapi di dalam ia mati. Engkau dapat melihat pada wajah sang Buddha ia hidup dan mati secara bersamaan. Itu kenapa sangat banyak keheningan dan ketenangan, karena itu ada dalam kematian. Hidup bukanlah relaksasi. Engkau relaks pada malam hari ketika engkau tidur. Itu kenapa tradisi-tradisi kuno mengatakan kematian dan tidur adalah mirip. Tidur adalah kematian yang sementara dan kematian adalah tidur yang permanent. Itu kenapa malam membuatmu relaks, karena malam adalah nafas yang keluar. Pagi adalah nafas yang masuk.

Siang hari membuatmu tegang dan malam hari membuatmu relaks. Cahaya membuatmu tegang dan kegelapan membuatmu relaks. Itu kenapa engkau tidak dapat tidur ketika ada cahaya, sulit untuk relaks karena cahaya adalah mirip dengan kehidupan, cahaya adalah anti-kematian. Kegelapan adalah sama dengan kematian; kegelapan adalah pro-kematian.

Jadi kegelapan memiliki relaksasi mendalam di dalamnya, dan mereka yang takut gelap tidak dapat relaks. Tidak mungkin, karena setiap relaksasi adalah gelap. Dan kegelapan mengelilingi hidupmu di kedua sisinya. Sebelum engkau lahir engkau ada dalam kegelapan; ketika hidup berakhir kembali engkau di dalam kegelapan. Kegelapan adalah tak berhingga, dan cahaya ini dan kehidupan ini adalah sementara saja ada di dalamnya,

hanya ombak yang muncul lalu lembali lenyap. Jika engkau bisa mengingat kegelapan yang mengelilimu pada dua ujung itu, engkau akan relaks di sini dan saat ini.

Hidup dan mati, keduanya adalah dua sisi dari keberadaan ini. Nafas yang masuk adalah hidup, nafas yang keluar adalah kematian. Jadi bukan engkau akan mati pada suatu hari nanti, engkau sedang mati dalam setiap nafas. Itu kenapa orang-orang hindu telah menghitung lamanya kehidupan berdasarkan nafas, mereka tidak menghitung hidup berdasarkan tahun. Tantra, yoga, semua sistem kuno india, mereka menghitung hidup berdasarkan nafas; seberapa banyak nafas engkau akan hidup. Jadi mereka mengatakan jika engkau bernafas sangat cepat, dengan banyak nafas dalam rentang waktu yang singkat, engkau akan mati cepat. Jika engkau bernafas dengan lambat, dan nafasmu sangat sedikit dalam satu rentang waktu tertentu, engkau akan hidup sangat panjang. Dan ini benar.

Jika engkau mengamati binatang, binatang-binatang yang nafasnya sangat lambat hidup lama. Ambil contoh gajah; gajah hidup lama, nafasnya sangat perlahan. Lalu anjing; anjing cepat mati, nafasnya sangat cepat. Kapan pun engkau menemukan seekor binatang yang nafasnya panjang, binatang apa pun, binatang itu tidak akan memiliki umur yang panjang. Umur yang panjang selalu dengan nafas yang lambat.

Tantra dan yoga dan semua sistem di india menghitung umurmu dalam nafas. Sungguh, dengan setiap nafas engkau lahir dan dengan setiap nafas engkau mati. Mantra ini, teknik ini, menggunakan nafas yang keluar sebagai metode, sebagai media, sebagai kendaraan, untuk masuk ke dalam keheningan. ini adalah metode kematian. PERLAHAN LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN "AH." Nafas telah pergi, itu kenapa sebuah kata itu berakhir dengan "AH."

"AH" ini sangat bermakna karena ketika engkau mengatakan AH hal ini mengosongkanmu sepenuhnya. Seluruh nafas telah bergerak keluar, tidak ada yang tersisa di dalam. Engkau benar-benar kosong, kosong dan mati. Untuk beberapa saat, dalam rentang waktu yang sangat singkat, kehidupan telah bergerak keluar darimu. Engkau mati, kosong. Kekosongan ini, jika disadari, jika engkau dapat sadar terhadapnya, terjaga terhadapnya, ini akan sepenuhnya merubahmu. Engkau akan menjadi manusia yang berbeda.

Dengan begitu engkau akan mengetahui dengan baik bahwa hidup ini bukanlah milikmu dan kematian ini pun juga bukan milikmu. Lalu engkau akan mengetahui sesuatu yang melampaui nafas masuk dan nafas keluar, jiwa yang menyaksikan. Dan ke-menyaksikan ini dapat terjadi dengan mudah ketika engkau kosong dari nafas, karena hidup telah melenyap dan bersamaan dengan semua ketegangannya. Jadi cobala ini, ini adalah metode yang sangat indah. Tetapi proses yang biasa, kebiasaan yang biasa adalah penekanan pada nafas masuk, tidak pernah pada nafas yang keluar.

Kita selalu mengambil nafas masuk. Kita SELALU mengambil nafas masuk, tapi tidak

pernah mengeluarkannya. Kita mengambil nafas masuk dan TUBUH membuangnya keluar. Amati nafasmu dan engkau akan tahu. Kita mengambil nafas masuk. Kita tidak pernah menghembuskannya, kita hanya menarik nafas. Proses pengeluarannya dilakukan oleh tubuh karena kita takut akan kematian, itu lah alasannya. Jika ini ada dalam kekuasaan kita, dalam kendali kita, kita tidak akan pernah menghembuskan nafas, menarik nafas saja yang ditekankan. Karena kita HARUS menghembuskan setelah menarik nafas, itu kenapa kita terus menerus “MENDERITA “nya. Kita mentoleransinya karena kita tidak dapat menarik nafas tanpa mengeluarkannya.

Jadi mengeluarkan nafas diterima sebagai sebuah kejahatan yang diperlukan, tetapi pada dasarnya kita tidak tertarik pada menghembuskan nafas. Dan ini bukanlah hanya sekedar tentang nafas, ini adalah keseluruhan sikap kita pada kehidupan. Kita melekat pada apa pun yang datang pada kita, kita tidak akan meninggalkannya. Inilah kekacauan pikiran.

Dan ingat, ada banyak implikasinya. Jika engkau menderita karena susah buang air besar, ini adalah penyebabnya. Engkau terus menarik nafas dan tidak pernah mengeluarkan nafas (melepaskan). Pikiran yang tidak pernah membuang nafas tetapi hanya menarik nafas akan menderita susah buang air besar. Susah buang air besar adalah bagian akhir yang lain dari hal yang sama. Ia tidak dapat mengeluarkan apa pun, ia terus mengumpulkan dan menimbun, mengakumulasikan, ia ketakutan. Rasa takutnya ada di sana. Ia terus mengumpulkan, tetapi apa pun yang terkumpul menjadi beracun.

Jika engkau hanya menarik nafas dan tidak menghembuskan nafas, nafasmu akan menjadi racun bagimu, engkau akan mati karena hal itu. Engkau dapat mengubah kekuatan energi yang menghidupkan menjadi beracun jika engkau bertindak dengan cara-cara yang membuatmu menderita, karena menghembuskan nafas adalah sangat-sangat dibutuhkan. Menghembuskan nafas membuang semua racun-racunmu keluar dari dirimu.

Jadi sungguh, kematian adalah proses pembersihan dan hidup adalah sebuah proses pengotoran dan meracuni. Ini akan terlihat bertentangan. Hidup adalah proses meracuni karena untuk hidup engkau harus menggunakan banyak hal, dan setelah engkau menggunakannya semuanya itu berubah menjadi racun, semua dirubah menjadi racun. Engkau menghirup nafas, engkau menggunakan oksigen, dan apa yang tersisa adalah racun. Udara itu hanya menjadi kehidupan ketika ia oksigen, tetapi engkau harus menggunakannya. Jadi kehidupan merubah semuanya menjadi racun.

Saat ini banyak gerakan-gerakan di barat, gerakan ekologi. Manusia telah menggunakan semuanya dan mengubahnya menjadi racun, dan planet bumi ini sedang ada di ambang sekarat. Setiap saat planet ini bisa mati karena kita telah mengubahnya menjadi racun. Kematian adalah proses pembersihan. Ketika seluruh tubuhmu telah menjadi beracun, kematian akan membebaskanmu dari tubuh. Kematian akan memperbaharumu, kematian akan memberimu kelahiran baru, tubuh yang baru akan diberikan kepadamu.

Melalui kematian semua racun yang dikumpulkan diserapkan kembali ke alam. Engkau diberi sebuah mekanisme baru.

Dan ini yang terjadi pada setiap nafas. Nafas yang keluar adalah sama dengan kematian, ia mengambil racun-racun darimu. Dan ketika nafas dihembuskan keluar, semuanya ikut ditumpahkan. Jika engkau dapat menghembuskan seluruh nafasmu keluar, semuanya keluar sampai tidak ada nafas yang tersisa di dalam, engkau menyentuh satu titik keheningan yang tidak dapat disentuh selagi nafas ada di dalam.

Ini sama seperti ombak yang sedang surut menjauh dari pantai dan yang sedang naik menggapai pantai, bersamaan dengan nafas ombak pasang kehidupan memasukimu, dengan setiap hembusan semuanya surut, ombak pasangannya telah pergi. Engkau hanya kehampaan, pantai yang kosong. Ini lah gunanya teknik ini. PERLAHAN LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERKAHIR DENGAN "AH." Penekanannya adalah pada nafas keluar. Dan engkau dapat menggunakannya untuk banyak perubahan di dalam pikiran. Jika engkau menderita karena susah buang air besar, lupakan mengambil nafas. Hembuskan nafas saja dan jangan menarik nafas. Biarkan tubuh saja yang melakukan menarik nafas, yang engkau lakukan hanyalah menghembuskan nafas. Engkau paksa nafas untuk keluar dan jangan menarik nafas. Tubuh akan menarik nafas dengan sendirinya, engkau tidak perlu khawatir tentangnya, engkau tidak akan mati karenanya, Tubuh akan mengambil nafas, engkau keluarkan saja dan biarkan tubuh yang mengambil nafas. Susah buang air besarmu akan pergi.

Jika engkau menderita penyakit jantung, hembuskan nafas saja, jangan menarik nafas. Dengan begitu engkau tidak akan menderita penyakit jantung. Jika saat sedang berjalan menanjak pada tangga, atau di mana pun, engkau merasa lelah, sangat lelah, kelelahan, kehabisan nafas, lakukan saja ini: Hembuskan saja nafas, jangan menarik nafas. Lalu engkau akan mampu mendaki berapa langkah pun tanpa merasa kelelahan. Apa yang terjadi? Ketika engkau melangkah dengan penekanan pada menghembuskan nafas, engkau bersiap untuk melepaskan, engkau bersiap untuk mati. Engkau tidak takut dengan kematian, dan itu membuatmu terbuka. Jika tidak begitu engkau akan takut, ketakutan menutupmu.

Ketika engkau menghembuskan nafas, seluruh sistem berubah dan menerima kematian. Tidak ada rasa takut, engkau bersiap untuk mati. Dan siapa yang siap mati dapat hidup. Sungguh, hanya mereka yang siap mati dapat hidup. Ia sendiri menjadi mampu untuk hidup, karena ia tidak takut.

Ia yang menerima kematian, menyambutnya, menerimanya sebagai seorang tamu, hidup dengannya, ia masuk mendalam ke dalam kehidupan. Hembuskan, jangan menghirup, dan itu akan merubah keseluruhan pikiranmu. Karena teknik-teknik yang sederhana tantra menjadi tidak menarik, karena kita berfikir; "Pikiranmu sangat rumit." Pikiran tidak lah rumit, hanya bodoh. Dan si bodoh selalu sangat rumit. Orang yang bijaksana selalu sederhana dan biasa-biasa saja, simpel. Tidak ada yang rumit dalam pikiranmu, pikiran

adalah mekanisme yang sederhana. Jika engkau memahaminya, engkau dapat mengubahnya dengan mudah.

Jika engkau belum pernah melihat orang yang sekarat, jika engkau dilarang melihat kematian seperti halnya Buddha, engkau tidak dapat memahami apa-apa tentang kematian. Ayah sang Buddha takut karena beberapa ahli perbintangan mengatakan “Anak ini akan menjadi seorang pertapa yang hebat. Ia akan meninggalkan dunia.” Ayah sang Buddha bertanya “apa yang harus dilakukan untuk supaya anak ini tidak menjadi pertapa dan tidak meninggalkan dunia?” Para ahli perbintangan berfikir dan berfikir, dan mereka menyimpulkan dan berkata, “Jangan izinkan anak ini melihat kematian, karena jika ia tidak sadar akan kematian ia tidak akan pernah berfikir untuk meninggalkan kehidupan duniawi.”

Ini sangat indah, sangat bermakna. Itu berarti semua agama, semua filsafat, semua tantra dan yoga pada dasarnya berorientasi pada kematian. Jika engkau sadar akan kematian, hanya dengan begitu agama menjadi bermakna. Oleh karenanya tidak ada hewan kecuali manusia yang beragama, karena tidak ada binatang yang sadar akan kematian. Mereka mati, tetapi tidak menyadarinya. Mereka tidak dapat memikirkan atau membayangkan bahwa ada kematian.

Ketika seekor anjing mati, anjing-anjing yang lain tidak pernah membayangkan bahwa kematian juga akan terjadi pada mereka. Selalu pihak lain yang mati, jadi bagaimana seekor anjing membayangkan bahwa “aku akan mati”? Ia tidak pernah melihat dirinya mati. Selalu pihak lain, selalu anjing-anjing yang lain yang mati jadi bagaimana si anjing bisa menyimpulkan bahwa “aku lah yang akan mati”? Tidak ada binatang yang sadar akan kematian, itu kenapa tidak pernah ada anjing yang pergi mengasingkan diri. Tidak ada anjing yang menjadi pertapa. Hanya kesadaran dengan kualitas yang sangat tinggi yang mampu membuat orang mengasingkan diri meninggalkan keduniawian, ketika engkau sadar akan kematian. Dan jika sudah menjadi manusia engkau tidak sadar akan kematian, artinya engkau masih masuk dalam kategori binatang, engkau belum lah manusia. Engkau menjadi manusia hanya ketika engkau menghadapi kematian. Jika tidak begitu tidak ada bedanya antara dirimu dengan binatang.

Semuanya sama, hanya kematian yang membuat perbedaan. Dengan berhadapan dengan kematian, engkau bukan lagi binatang, sesuatu telah terjadi padamu yang tidak pernah terjadi pada binatang. Sekarang engkau menjadi kesadaran yang berbeda.

Jadi ayah sang Buddha menghalangi Buddha dari melihat berbagai jenis kematian, bukan hanya kematian manusia, bahkan juga kematian binatang dan bahkan kematian bunga-bunga. Jadi tukang kebun diperintahkan supaya tidak mengizinkan Buddha kecil untuk melihat bunga yang mati, atau bunga yang layu pada tangkainya, daun yang layu, daun yang kering. Tidak, tidak dimana pun ia dapat menyadari bahwa sesuatu itu mati, karena ia bisa berfikir “Aku akan mati.” Dan engkau bahkan tidak dapat berfikir dan menyimpulkan bahwa istrimu mati, ibumu, ayahmu anakmu. Engkau menangis untuk

mereka, tetapi semua itu tidak meyakinkanmu bahwa semua itu adalah tanda bahwa “aku akan mati.”

Tetapi ahli perbintangan mengatakan, “Anak ini sangat sangat peka, jadi lindungi dia dari segala jenis kematian.” Dan ayah sang Buddha melakukannya berlebihan. Ia tidak akan mengizinkan bahkan seorang pria tua atau wanita tua terlihat oleh Buddha, karena usia tua adalah suara kematian yang didengar dari kejauhan. Kematian ada di sana dari kejauhan, sedang datang. Jadi, ayah sang Buddha tidak memperbolehkan ada wanita tua atau pria tua terlihat oleh anak kecil itu. Jika Buddha tiba-tiba menyadari bahwa dengan menghentikan nafas dapat membunuh manusia, tentu saja sangat susah baginya. “hanya karena nafas berhenti seseorang dapat mati?” dia pasti akan keheranan seperti itu. “Hidup adalah sesuatu yang sangat besar, proses yang rumit.”

Jika engkau belum pernah melihat siapa pun meninggal, engkau tidak akan percaya bahkan hanya dengan menghentikan nafas seseorang ia dapat mati. Hanya dengan menghentikan nafas? hal yang sangat sederhana! Dan bagaimana sebuah hidup yang begitu rumit dapat mati?

Ini adalah sama dengan metode ini. Teknik-teknik ini terlihat sederhana, tetapi mereka menyentuh realita mendasar. Ketika nafas keluar, ketika engkau sepenuhnya dikosongkan dari hidup, engkau menyentuh kematian; engkau tepat ada di dekatnya, dan segalanya menjadi tenang dan diam di dalammu.

Gunakan ini sebagai mantra. Kapan pun engkau merasa lelah, kapan pun engkau merasa tegang, gunakan setiap kata yang berakhiran “AH”. “Allah” boleh juga, kata apa pun yang membawa nafasmu keluar sepenuhnya dan engkau menjadi kosong sepenuhnya dari nafas. Di saat engkau telah kosong dari nafas engkau juga kosong dari kehidupan. Dan semua masalahmu adalah milik kehidupan, tidak ada masalah yang milik kematian. Kekhawatiranmu, kekesalanmu, kemarahanmu, kesedihanmu, semua itu adalah milik kehidupan.

Kematian adalah tanpa masalah. Kematian tidak memberi masalah pada siapapun juga. Dan bahkan jika engkau berfikir bahwa “Aku takut pada kematian dan kematian menciptakan masalah,” bukanlah kematian yang menciptakan masalah tetapi kemelakatanmu pada kehidupan. Hanya kehidupan yang menciptakan masalah, kematian melenyapkan semua masalah. Jadi ketika nafas seluruhnya keluar bersama “AH” engkau dikosongkan dari kehidupan. Lihat ke dalam ketika nafas sepenuhnya keluar. Sebelum mengambil nafas yang lain, masuk jauh ke dalam dalam interval itu dan jadilah sadar dan terjaga dengan ketenangan yang di dalam itu, keheningannya. Di saat itu engkau adalah seorang Buddha.

Jika engkau dapat menangkap moment itu, engkau telah mengetahui rasa apa yang sang Buddha telah ketahui. Dan sekali diketahui, engkau dapat melepaskan rasa itu dari nafas keluar dan nafas masuk. Dan nafas dapat terus masuk dan keluar, dan engkau tetap

pada kesadaran pada kualitas itu yang telah engkau ketahui. Keadaan itu selalu di situ, begitu engkau telah mengetahuinya. Dan itu lebih mudah ditemukan ketika kehidupan telah dikosongkan.

PERLAHAN LANTUNKAN KATA YANG BERAKHIRAN DALAM “AH.” LALU PADA KATA “HH,” DENGAN TANPA USAHA, SPONTANITAS. Dan ketika nafas keluar, “HH,” segalanya dikosongkan. TANPA USAHA: di momen ini, tidak perlu memakai usaha. SPONTANITAS, tetapkan terjaga, jadilah spontan, jadilah peka, dan sadari momen kematian.

Dalam momen ini engkau sangat dekat dengan pintu, sangat dekat dengan gerbang, sangat sangat dekat dengan yang maha tinggi. Yang seketika, yang ada (*immediade*) telah keluar, yang hakiki telah keluar. Di momen itu engkau bukanlah ombak, tetapi engkau adalah samudera, sangat dekat, sangat dekat. Jika engkau menjadi terjaga engkau akan lupa bahwa engkau adalah ombak. Lagi ombak akan datang, tapi engkau tidak akan pernah teridentifikasi oleh ombak itu, engkau akan tetap samudera. Begitu engkau dapat mengetahui bahwa engkau adalah samudera, engkau tidak akan pernah lagi sebagai ombak.

Hidup adalah ombak-ombak, kematian adalah samudera. Itu kenapa Buddha sangat banyak menekankan bahwa NIRWANA yang ia maksudkan adalah seperti kematian. Buddha tidak pernah mengatakan bahwa engkau akan mencapai keabadian, ia mengatakan bahwa engkau akan sepenuhnya mati. Yesus mengatakan, “Datang padaku dan aku akan memberimu kehidupan, dan hidup yang berkelimpahan.” Buddha mengatakan, “Datang padaku untuk menyadari kematianmu. Aku akan memberimu kematian sepenuhnya.” Dan keduanya bermakna sama, tetapi terminologi Buddha lebih mendasar. Tetapi engkau akan ketakutan olehnya. Itu kenapa Buddha tidak menarik di India, Buddha telah dicabut sepenuhnya. Dan kita terus menerus mengatakan bahwa tanah ini (India) adalah tanah yang religius, tetapi seseorang yang sangat religius tidak dapat berakar di sini.

Tanah religius macam apa ini? Kita belum memproduksi Buddha lagi, ia tidak dapat dibandingkan dengan siapa pun. Dan kapan pun dunia berpikir bahwa India itu religius, dunia selalu memikirkan Buddha, tidak ada yang lain. Karena sang Buddha, India telah dikira sebagai bangsa yang religius. Tanah yang religius macam apa ini. Buddha memiliki akarnya di sini, di India, ia benar benar dicabut. Ia menggunakan bahasa kematian, itu lah penyebabnya, dan Brahmin menggunakan bahasa hidup. Mereka mengatakan sang BRAHMAN dan Buddha mengatakan NIRVANA: Brahman artinya hidup, hidup yang tidak terbatas, dan Nirvana artinya lenyap, kematian, kematian total.

Buddha mengatakan, “kematianmu yang biasa tidaklah total; engkau akan lahir lagi. Karena kematianmu tidak total! Engkau akan lahir lagi! Aku akan memberimu kematian total, dan engkau tidak akan lahir lagi.” Kematian yang total artinya sekarang tidak ada lagi kelahiran yang mungkin. Jadi ini disebut kematian, Buddha mengatakan, ini bukanlah

kematian. Ini adalah sebuah peristirahatan, engkau harus datang lagi. Hanya nafas yang keluar. engkau akan menghirup nafas lagi. Engkau akan mengambil nafas lagi, engkau akan lahir lagi. Buddha mengatakan, “Aku akan memberimu cara supaya nafas itu keluar dan tidak kembali lagi, kematian total, Nirwana, pelenyapan.”

Kita menjadi takut karena kita melekat pada khidupan. Tapi ini paradoksnya, semakin engkau melekat pada kehidupan, semakin engkau akan mati, semakin engkau siap mati, semakin engkau menjadi tanpa kematian. Jika engkau siap mati, maka tidak ada lagi kemungkinan untuk mati. Tidak ada yang dapat memberimu kematian jika engkau menerima kematian, karena melalui penerimaan itu engkau menyadari sesuatu di dalam dirimu yang tanpa kematian.

Nafas masuk ini dan nafas keluar adalah hidup dan matinya badan, bukan “Aku.” Tetapi “Aku” tidak tahu apa-apa selain tentang tubuh. Maka akan sangat susah untuk menjadi sadar ketika nafas masuk, mudah menjadi sadar ketika nafas keluar. Ketika nafas keluar, di saat itu engkau menjadi tua, mati, dikosongkan sepenuhnya dari nafas, engkau mati untuk sesaat.

DALAM “HH” TANPA USAHA, SPONTANITAS (kespontanan). Coba lah. Setiap saat engkau dapat mencobanya. Seperti halnya menumpang bis atau melakukan perjalanan dengan kereta atau berangkat ke kantor, kapan pun engkau punya waktu lantunkan kata seperti “Allah”, dan setiap kata yang berakhiran “AH.” Kata “Allah” ini begitu membantu di dalam islam, bukan karena ada Allah disana di langit, tetapi karena “Ah” ini. Kata ini indah. Dan semakin sering engkau menggunakan kata Allah ini, “Allah, Allah..” semakin ia berkurang. Apa yang tersisa adalah “Lah, Lah ...” Dan berlanjut dan berkurang, apa yang tersisa adalah “Ah, Ah..” Ini bagus, dan engkau dapat menggunakan setiap kata yang berakhiran AH, atau hanya AH, itu juga berfungsi.

Tidakkah engkau mengamati ketika dirimu dalam keadaan tegang engkau akan bergumam - “AH” dan engkau akan lebih tenang. Atau kapan pun engkau merasa senang, senang yang berlebihan, engkau akan berkata “AH” dan seluruh nafas dihembuskan ke luar dan engkau merasa dalam keadaan tenang yang sebelumnya engkau tidak rasakan. Cobalah ini, ketika engkau merasa sangat senang, ambil nafas dan lihat apa yang engkau rasakan. Engkau tidak dapat merasakan kenyamanan yang datang dengan “AH.” Tetapi kenyamanan itu datang bersamaan karena nafas.

Jadi, bahasa berbeda, tetapi kedua hal ini tidak pernah berbeda. Di seluruh dunia, kapan pun ketika ia merasa lelah ia akan mengatakan “AH.” Sungguh ia memanggil kematian untuk datang dan untuk membuatnya santai. Kapan pun ketika seseorang merasa senang, perasaan senang yang melimpah, ia mengatakan “AH.” Ia begitu berlimpah dengan perasaan senang ia tidak takut dengan kematian sekarang. Ia dapat membebaskan dirinya sepenuhnya, sepenuhnya santai dan relaks.

Dan apa yang akan terjadi jika engkau terus menerus mencoba hal ini? Engkau akan

sepenuhnya terjaga pada sesuatu di dalam dirimu, kespontanan dari dirimu; Yang disebut SAHAJA, yang spontan. Bahwa engkau sesungguhnya sudah lah itu, tetapi engkau sepenuhnya sibuk dengan kehidupan, terlalu banyak dijejali oleh kehidupan. Engkau tidak dapat menyadari sang kesadaran yang ada di balik semua ini.

Ketika engkau tidak terjejal oleh kehidupan, dengan nafas masuk, sang kesadaran di balik semua ini mulai terlihat, ada secercah penglihatan. Tetapi penglihatan yang sekelebat itu perlahan-lahan akan menjadi sebuah realisasi, sepenuhnya sadar. Dan begitu engkau mengetahuinya engkau tidak dapat melupakannya, dan ini bukanlah sesuatu yang engkau dapat ciptakan. Itu kenapa ini disebut kespontanan. Ini bukanlah sesuatu yang engkau ciptakan. Ini sudah ada disana, engkau hanya telah melupakannya. Ini adalah mengingat kembali, ini adalah menemukan kembali.

Coba lihat anak-anak, anak kecil, mengambil nafas mereka. Mereka mengambil nafas dengan cara yang berbeda. Lihat pada anak yang tidur. Pusarnya naik dan turun, bukan dadanya. Jika engkau tidur dan engkau diamati ketika tidur, dadamu lah yang naik dan turun, nafasmu tidak pernah masuk hingga ke pusar. Nafas hanya dapat masuk sampai ke pusar hanya jika engkau hanya mengeluarkan nafas dan tidak menarik nafas. Jika engkau menghembuskan nafas, dan tidak menarik nafas, seluruh nafas dihembuskan dan tubuh akan menariknya ke dalam. Dan tubuh akan mengambil sebanyak yang diperlukan, tidak pernah lebih dan tidak pernah kurang.

Tubuh memiliki kebijaksanaannya sendiri, dan tubuh lebih bijaksana dari dirimu. Jangan ganggu ia. Engkau dapat mengambil lebih banyak, lalu itu hanya akan mengganggu tubuh. Engkau dapat mengambil lebih sedikit nafas, maka tubuh akan terganggu. Tubuh memiliki kebijaksanaannya sendiri, tubuh akan mengambil sebanyak yang diperlukan. Ketika lebih banyak dibutuhkan tubuh akan menciptakan kondisi untuk memenuhinya. Tubuh tidak akan pernah ke titik ekstrim, selalu dalam keseimbangan. Tetapi jika engkau menarik nafas, itu tidak pernah seimbang karena engkau tidak pernah tau apa yang engkau lakukan, karena engkau tidak tahu apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Dan kebutuhannya berubah setiap saat.

Izinkan tubuh. Engkau hanya menghembuskan nafas saja, engkau buang nafas keluar, dan tubuh akan mengambil nafas masuk, dan tubuh akan mengambil nafas dengan mendalam dan perlahan, dan nafas akan mencapai pusar. Nafas itu akan mencapai titik pusar dan pusarmu akan naik dan turun. Dan jika engkau menarik nafas, maka engkau tidak akan menghembuskan nafas dengan sepenuhnya. Maka nafas masuk dan engkau terus menariknya, sehingga nafas yang sudah masuk tidak akan mengizinkan engkau untuk masuk sampai ke bawah (pusar). Maka hanya nafas yang dangkal yang terjadi. Engkau terus menarik nafas, dan nafas yang beracun ada di sana, terus mengisimu.

Mereka mengatakan engkau punya enam ribu rongga di dalam paru-parumu dan hanya dua ribu rongga yang disentuh oleh nafasmu. Empat ribu nya selalu diisi dengan gas beracun yang perlu engkau hembuskan. Dan dua pertiga dari dadamu itu telah

menciptakan banyak kegelisahan, banyak kemarahan dan kesedihan di dalam pikiran di dalam pikiran, di dalam tubuh. Seorang anak menghembuskan nafas, ia tidak pernah menarik nafas. Menarik nafas dilakukan oleh tubuh sendiri.

Ketika seorang anak lahir, hal pertama yang mereka lakukan adalah menangis. Dengan menangis itu kerongkongannya terbuka, dengan tangisan itu yang pertama muncul adalah "AH." Oksigen dan udara yang telah diberikan oleh ibunya dihembuskan. Inilah usaha pertama pada bernafas. Itu kenapa jika bayi yang baru lahir tidak menangis, maka dokternya menjadi sibuk, karena si bayi tidak menunjukkan tanda kehidupan. Ia masih merasa ketergantungan dengan ibu. Ia harus menangis. Tangis itu menunjukkan bahwa sekarang ia menjadi individu, sang ibu tidak dibutuhkan lagi, ia mengambil nafasnya sendiri. Dan hal pertama kali adalah ia menangis untuk menghembuskan nafasnya yang telah diberikan oleh ibunya, lalu badannya akan mulai berfungsi, menarik nafas.

Seorang anak selalu menghembuskan nafas, ketika anak mulai menarik nafas, ketika penekanannya mulai pada menarik nafas, waspadalah. Ia mulai menjadi tua, ia telah belajar hal-hal darimu. Ketika engkau menjadi tegang, engkau tidak dapat menarik nafas dengan dalam. Kenapa? Perutmu menjadi tegang. Kapan pun engkau menjadi tegang, perutmu menjadi kaku, sehingga tidak mengizinkan nafas sampai mendalam. Lalu engkau hanya mengambil nafas yang dangkal.

Cobalah dengan "AH." Ada perasaan yang indah di sekitar itu. Kapan pun engkau merasa lelah, "AH" hembuskan nafas. Dan buat titik untuk penekanan pada menghembuskan nafas. Engkau akan menjadi manusia yang berbeda, dan pikiran yang berbeda akan tumbuh. Dengan penekanan pada nafas masuk, maka engkau akan mengembangkan pikiran yang kacau, dan tubuh yang kacau. Dengan penghembusan nafas, kekacauan itu akan lenyap dan bersamanya banyak masalah yang lenyap. Kepemilikan akan lenyap.

Jadi Tantra tidak akan mengatakan tinggalkan kepemilikan. Tantra mengatakan, rubah sistem bernafasmu, maka engkau tidak akan dapat memiliki rasa kepemilikan. Amati nafasmu sendiri dan amati suasana hati-suasana hati mu, dan engkau akan menjadi sadar. Apa pun yang salah adalah selalu diasosiasikan dengan penekanan yang diberikan pada nafas masuk dan apa pun yang bagus, yang baik, indah, benar adalah selalu diasosiasikan dengan nafas keluar. Kapan pun engkau mengatakan kebohongan, engkau akan menahan nafasmu di dalam. Kapan pun engkau mengatakan kebenaran, engkau tidak akan menahan nafasmu. Engkau takut bahwa "aku mengatakan kebohongan" jadi engkau menahan nafasmu. Engkau takut sesuatu mungkin keluar bersama nafas, bersama nafas yang keluar. Kebenaran yang engkau sembunyikan bisa ketahuan, sehingga engkau takut.

Teruslah mencoba "AH" ini, lagi dan lagi. Badanmu akan lebih sehat, pikiranmu akan lebih sehat, dan kualitas ketenangan yang berbeda, keseimbangan dan ketenangan akan tumbuh dan berkembang.

Metode suara ke sepuluh

MENGHENTIKAN TELINGA DENGAN MENEKAN DAN LUBANG ANUS DENGAN MENGKONTRAKSIKANNYA, MASUKI SANG SUARA.

Kita tidak sadar pada badan atau bagaimana tubuh berkerja dan apa tau nya, bagaimana jalanya, sifat alamiahnya. Tapi jika engkau dapat mengamatinya, maka engkau dapat dengan mudah menyadarinya. Jika engkau menutup telingamu dan menekan lubang anusmu, mengkontraksikan lubang anusmu, semuanya akan berhenti untukmu. Seperti seolah-olah seluruh dunia menjadi tidak bergerak, seolah sepertinya menjadi kaku, berhenti. Bukan hanya gerakan, engkau juga akan merasakan bahwa waktu juga berhenti.

Apa yang terjadi ketika engkau menekan lubang anusmu ke atas, ketika mengkontraksikannya? apa yang terjadi? Ketika kedua telinga ditutup bersamaan, dengan telinga tertutup engkau akan mendengar suara di dalam. Tetapi jika lubang anus tidak ditekan ke atas, suara itu akan dibocorkan oleh anus. Suara itu akan sangat halus. Jika lubang anus ditekan ke atas, dikontraksikan, dan kedua telinga di tutup, engkau akan melihat di dalam dirimu ada sebuah pilar suara, dan suara itu adalah suara keheningan. Itu adalah negatif suara (seperti halnya negatif film). Ketika semua suara telah lenyap, maka engkau akan merasakan suara keheningan, suara dari keadaan tanpa suara. Tetapi suara ini akan dilepaskan dari lubang anus.

Jadi tutuplah kedua telingamu dan tekanlah lubang anusmu ke atas. Dengan begitu engkau akan ditutup dari dua sisi, dan tubuhmu menjadi tertutup dan hanya diisi oleh suara. Keadaan yang merasakan dipenuhi oleh suara ini akan memberimu pemenuhan yang mendalam. Jadi kita harus memahami banyak hal mengenai hal ini, hanya dengan begitu ini menjadi mungkin bagimu untuk memiliki rasa atas apa yang terjadi.

Kita tidak sadar dengan badan, itu lah permasalahan mendasar dari setiap pencari. Dan peradaban masyarakat menentang untuk menjadi sadar dengan badan karena peradaban masyarakat takut terhadap tubuh. Jadi kita melatih anak-anak untuk tidak sadar dengan badannya, kita membuat anak-anak menjadi tidak peka. Kita membuat jarak antara pikiran anak dengan tubuhnya, jadi ia tidak begitu sadar dengan tubuhnya, karena kesadaran akan tubuh akan menciptakan masalah bagi masyarakat.

Implikasinya akan pada banyak hal. Jika anak sadar terhadap tubuhnya, ia akan menjadi sadar pada sex cepat atau lambat. Dan apabila ia sangat sadar akan tubuh, ia akan merasa sangat seksual, penuh dengan sensualitas. Jadi kita harus membunuh akarnya. Ia harus dibuat tumpul terhadap tubuhnya, tidak peka, jadi ia tidak merasakannya. Engkau tidak merasakan tubuhmu, engkau merasakannya ketika sesuatu yang salah terjadi, ketika ada yang salah.

Engkau kena sakit kepala, lalu engkau merasakan kepala. Ada duri disana, lalu engkau merasakan kakimu. Ketika ada rasa sakit pada tubuh, engkau akan merasakan engkau

memiliki tubuh. Engkau merasakan tubuh hanya ketika ada yang salah pada tubuh, juga tidak dengan cara yang benar. Engkau tidak pernah sadar dengan penyakitmu dengan segera. Engkau menjadi sadar ketika satu periode telah berlalu dan ketika penyakit terus mengetuk dalam kesadaranmu bahwa “heii.. aku di sini.” Hanya dengan begitu engkau menjadi sadar. Jadi, tidak pernah ada yang pergi ke dokter tepat waktu. Setiap orang sampai ke dokter selalu terlambat, ketika penyakit telah masuk dalam dan telah banyak yang kacau.

Jika seorang anak telah bertumbuh dengan kepekaan ia akan menjadi sadar dengan penyakit bahkan ketika penyakit itu belum terjadi. Dan sekarang, di Rusia khususnya, mereka sedang berkerja dengan teori bahwa suatu penyakit dapat diketahui keberadaannya bahkan enam bulan sebelumnya jika seseorang memiliki kepekaan yang sangat mendalam pada tubuhnya, karena perubahan yang halus dimulai dalam waktu yang lama sebelumnya. Mereka menyiapkan tubuh untuk menghadapi penyakit. Dampaknya bahkan diketahui enam bulan sebelumnya.

Tapi jangan pikirkan penyakit, kita bahkan tidak sadar dengan kematian. Jika engkau akan mati besok, engkau bahkan tidak menyadarinya hari ini. Sesuatu seperti kematian yang dapat terjadi dalam momen berikutnya, dan engkau tidak sadar akan momen saat ini. Kepekaanmu benar-benar mati pada tubuhmu, benar-benar tidak peka. Seluruh masyarakat, seluruh budaya sampai sekarang, menciptakan ketumpulan ini, ketidakpekaan ini, karena sampai saat ini selalu menentang tubuh. Engkau tidak diizinkan untuk merasakannya. Hanya dalam sebuah kecelakaan engkau dapat dimaafkan, dimaafkan karena sadar terhadapnya, jika tidak begitu “tidak akan sadar pada tubuh.”

Hal ini menciptakan banyak masalah, khususnya bagi tantra, karena tantra percaya pada kepekaan mendalam dan pengetahuan tentang tubuh. Engkau terus bergerak dan tubuhmu terus menerus melakukan banyak hal dan engkau tidak menyadarinya. Sekarang banyak hal yang dikerjakan mengenai bahasa tubuh. Tubuh memiliki bahasanya sendiri, dan khususnya para psikiatrist dan para psikolog dan psikonalisis dilatih untuk memahami bahasa tubuh, karena mereka mengatakan bahwa manusia modern tidak dapat dipercaya. Apapun yang manusia modern katakan tidak dapat dipercaya. Tetapi harus diamati tubuhnya, dan itu akan memberikan lebih banyak petunjuk.

Seorang pria memasuki ruang seorang psikiatrist. Psikiatri yang tua, seorang psikoanalisis freudian, akan berbicara dan berbicara dengan pria itu untuk mengeluarkan apa pun yang tersembunyi di pikirannya. Psikiatrist modern akan mengamati badannya karena itu akan memberikan petunjuk. Jika orang itu adalah orang yang egois, jika ego menjadi masalahnya, ia akan berdiri dengan cara yang berbeda dibandingkan dengan orang yang rendah hati. Lehernya akan membentuk sudut yang berbeda dibandingkan orang yang rendah hati, tulang belakangnya tidak lentur tetapi mati dan kaku. Ia terlihat bagai kayu, tidak hidup. Jika engkau menyentuh tubuhnya maka seperti menyentuh kayu, tidak sehangat tubuh yang hidup. Ia seperti seorang prajurit yang melangkah maju.

Lihatlah seorang tentara yang melangkah ke depan. Ia memiliki bentuk yang bagai kayu, perasaan yang seperti kayu, dan itu dibutuhkan oleh tentara karena ia akan mati atau membunuh. Ia pasti tidaklah begitu sadar akan tubuh, jadi seluruh pelatihannya adalah untuk membentuk tubuh yang bagaikan kayu. Para tentara berbaris bagaikan mainan, seperti mainan yang tidak hidup dan berbaris.

Jika engkau rendah hati engkau akan memiliki tubuh yang berbeda, engkau duduk dengan cara yang berbeda dan engkau akan berdiri dengan cara yang berbeda. Jika engkau merasa inferior (rendah), engkau akan berdiri dengan cara yang berbeda, jika engkau merasa superior (tinggi) engkau akan berdiri dengan cara yang berbeda. Jika engkau selalu berada dalam ketakutan engkau akan berdiri sedemikian seolah-olah engkau sedang melindungi dirimu dari sesuatu yang tidak diketahui. Hal ini selalu ada disitu. Jika engkau tidak takut, engkau bagaikan seorang anak yang bermain dengan ibunya, tidak ada rasa takut. Kemana pun engkau pergi engkau tidak takut, terasa di rumah dengan alam semesta di sekelilingmu. Manusia yang penakut dilengkapi senjata. Dan ketika aku mengatakan dipersenjatai ini bukanlah sekedar simbolis, tetapi secara psikologis ia dipersenjatai.

Wilhem Reich telah mengerjakan banyak hal dengan yang berkaitan dengan struktur tubuh, dan dia sampai pada penglihatan bahwa ada hubungan yang mendalam antara tubuh dengan pikiran. Jika seseorang takut, maka perutnya tidak stabil. Engkau sentuh perutnya dan itu bagai batu. Jika ia tanpa rasa takut perutnya akan relaks dengan segera. Atau jika engkau merelakskan perutmu, maka rasa takut akan menghilang. Pijat perutmu supaya relax, dan engkau akan merasa lebih pemberani, rasa takut berkurang.

Seseorang yang penyayang akan memiliki kulit tubuh dan kehangatan yang berbeda, ia hangat tubuhnya. Seseorang yang tidak penyayang akan dingin, secara fisiologi dia dingin. Dingin dan hal-hal lain telah masuk ke tubuhmu dan mereka menjadi hambatan, hambatan-hambatan itu tidak mengizinkanmu mengetahui tubuhmu. Tetapi tubuh terus bekerja sesuai dengan caranya sendiri. Ada retakan yang tercipta, dan retakan itu harus diselesaikan.

Aku telah melihat orang yang mengekang, jika engkau telah mengekang amarahmu, maka jarimu, dan tanganmu memiliki sensasi dari amarah yang dikekang. Dan seseorang yang mengetahui bagaimana merasakan hanya dengan menyentuh tanganmu bahwa engkau telah mengekang kemarahan. Dan kenapa di tangan? Karena kemarahan harus dilepaskan oleh tangan. Jika engkau telah mengekang kemarahan maka di gigimu, di gusimu, semua ditekan disana, dan ini dapat dirasakan dengan menyentuh. Ini memberikan getaran bahwa “aku menekannya di sini.”

Jika engkau menekan sex, maka sex akan ada di daerah-daerah erotismu. Jika seseorang menekan sex, maka jika engkau menyentuh daerah erotisnya engkau akan dapat meraskannya. Dengan tiap daerah-daerah erotis disentuh, sex ada di sana jika sex telah dikekang dan ditekan. Wilayah erotis tersebut akan menjadi takut dan akan menarik

diri dari sentuhanmu, wilayah itu tidak akan terbuka. Karena orang yang di dalamnya menarik diri, maka bagian tubuh tersebut juga menarik diri. Ini tidak akan membiarkanmu membawa keterbukaan.

Sekarang mereka mengatakan bahwa lima puluh persen wanita itu dingin (frigid), alasannya adalah kita melatih wanita untuk lebih menekan (mengegang) daripada pria. Jadi mereka menekan, dan jika seorang gadis menekan perasaan seksualnya sampai umur dua puluh, maka itu menjadi sebuah kebiasaan lama, dua puluh tahun penekanan. Maka ketika ia mencintai, ia akan berbicara mengenai cinta, tetapi tubuhnya tidak akan terbuka, tubuhnya akan tertutup. Maka hal yang sebaliknya yang terjadi, fenomena yang benar-benar berseberangan yang terjadi: dua arus yang saling bertentangan. Ia ingin mencintai tapi tubuhnya menekan atau mengegang (represive), tubuhnya akan menarik diri, tubuhnya tidak siap untuk datang lebih dekat.

Jika engkau melihat seorang wanita duduk bersama pria, jika si wanita mencintai si pria ia akan miring ke arah si pria, tubuhnya akan miring mencoba bersandar. Jika mereka duduk di sofa, keduanya akan saling bersandar pada satu sama lain. Mereka tidak menyadarinya, tetapi engkau dapat melihatnya. Jika si wanita takut kepada si pria, maka tubuhnya akan miring ke arah yang berlawanan. Jika seorang wanita mencintai pria ia tidak akan pernah menyilangkan kakinya ketika ia duduk di dekat pria itu. Jika ia takut dengan pria itu ia akan menyilangkan kakinya. Ia tidak sadar, hal ini tidak dilakukan dengan cara yang sadar. Itu adalah Perisai tubuh. Tubuh melindungi dirinya dan bekerja dengan caranya sendiri.

Tantra menjadi sadar dengan fenomena ini, kesadaran pertama adalah perasaan terhadap tubuh, kepekaan, itulah tantra. Dan Tantra mengatakan jika engkau dapat menggunakan tubuhmu dengan sadar, sang tubuh dapat menjadi kendaraan menuju jiwa (spirit). Tantra mengatakan adalah bodoh, adalah idiot untuk menentang tubuh. Gunakan tubuh sebagai kendaraan. Dan gunakan energinya dengan cara-cara yang demikian sehingga engkau dapat melampauinya.

Sekarang, MENGHENTIKAN TELINGA DENGAN MENEKANNYA DAN MENGHENTIKAN LUBANG ANUS DENGAN MENGKONTRAKSIKANNYA, MASUKI SANG SUARA. Sering kali engkau telah mengkontraksikan lubang anusmu dan bahkan terkadang lubang anusmu keluar tanpa kesadaranmu. Jika engkau menjadu takut, lubang anus akan mengarah keluar. Engkau bisa mengeluarkan kotoran ketika takut, atau engkau bisa saja pipis ketika takut. Artinya engkau tidak dapat mengendalikannya. Jika suatu ketakutan yang tiba-tiba menyergapmu, maka kandung kemihmu akan relaks, lubang anusmu akan relaks. Apa yang terjadi? di dalam ketakutan, apa yang terjadi? Ketakutan adalah hal mental, jadi mengapa engkau kencing ketika takut? kenapa kehilangan kendali? Pasti ada hubungannya yang mendalam.

Ketakutan terjadi di kepala, di pikiran. Ketika engkau tidak takut khal ini tidak pernah terjadi. Anak-anak sungguh tidak memiliki kendali mental atas tubuhnya. Tidak ada

hewan yang mengendalikan kencingnya, kantong kemihnya atau apa pun. Kapan pun kantong kemih penuh pasti dikeluarkan. Tidak ada binatang yang mengontrolnya, tetapi manusia telah mengontrolnya demi keperluannya. Jadi kita memaksa anak-anak kapan harus ke toilet dan kapan tidak. Kita memberi tahunya untuk mengontrol, kita memberi waktu. Sehingga pikiran mengambil kendali sebuah fungsi yang sifatnya tidak sukarela. Ini kenapa sangat susah untuk melatih anak-anak untuk ke toilet. Dan sekarang psikologis mengatakan jika kita berhenti melatih kapan ke toilet maka umat manusia akan sangat banyak mengalami perbaikan.

Latihan kapan ke toilet adalah pengekanan pertama pada kespontanan yang alamiah pada anak-anak, tetapi sepertinya sulit untuk mendengarkan psikolog ini. Kita tidak dapat mendengarkan hasil penelitian psikologis itu karena anak-anak akan menciptakan masalah. Kita perlu melatih mereka demi kepentingan kita. Hanya di masyarakat yang benar-benar kaya dan makmur yang akan dapat tidak peduli dengan pelatihan toilet. Masyarakat yang miskin tidak dapat melakukan itu. Jika anak-anak kencing di mana-mana, kita tidak dapat membiayainya. Jika ia kencing di sofa itu akan sangat mahal, jadi kita harus melatih anak-anak. Latihan-latihan itu adalah bersifat mental. Tubuh sama sekali tidak memiliki program bawaan untuk hal itu, sungguh, tubuh tidak memiliki program bawaan untuk mengatur kapan ke toilet.

Manusia adalah binatang jika tubuhnya saja yang menjadi perhatian, dan tubuh tidak mengerti budaya, atau pun masyarakat. Itu kenapa ketika engkau dalam keadaan ketakutan yang mendalam, semua kendali yang telah engkau paksakan ke tubuh menjadi terlepas dan relaks. Engkau tidak bisa mengendalikannya lagi, engkau telah melepaskan kendali. Engkau hanya dapat mengontrol pada situasi normal. Di keadaan darurat engkau tidak bisa mengontrol karena engkau tidak pernah dilatih untuk keadaan darurat. Engkau hanya dilatih untuk keadaan normal sehari-hari, rutinitas dunia. Dalam keadaan darurat kendali menjadi hilang, tubuhmu menjadi berfungsi sesuai aturan mainnya sendiri. Tapi ada satu hubungan yang harus dipahami, dengan orang yang tanpa rasa takut hal ini tidak pernah terjadi. Jadi ini adalah tanda bagi mereka yang pengecut.

Dalam ketakutan engkau kencing atau buang air besar, ini adalah tanda bahwa engkau adalah pengecut. Seseorang yang tanpa rasa takut tidak akan seperti ini, karena seseorang yang tanpa rasa takut itu mengambil nafas yang dalam. Tubuhnya dan sistem bernafasnya terhubung, tidak ada pemisah. Pada orang yang pengecut ada pemisah, dan karena ada pemisahan itu ia selalu dibebani dengan kencing atau buang air besar itu. Jadi kapan pun ada keadaan darurat datang, kelebihan beban itu harus dilepaskan, ia harus menjadi tanpa beban. Dan hal ini memiliki reaksi alamiah. Seorang pengecut yang terbebani dapat dengan mudah melarikan diri dengan perutnya yang relaks, dapat lari dengan mudah.

Perut yang terbebani akan menjadi hambatan, jadi akan sangat membantu bagi si pengecut untuk relax. Kenapa aku mengatakan hal ini? Aku mengatakan ini supaya engkau menjadi sadar dengan proses bathinmu atau proses mentalmu dan proses

perutmu, karena keduanya terhubung sangat kuat. Jika engkau makan makanan yang berat engkau akan cenderung bermimpi buruk. Hal ini tidak berhubungan dengan pikiran, tetapi perut yang berat yang menciptakannya.

Banyak mimpi yang dapat diciptakan dengan trik-trik dari luar. Jika engkau tidur, tanganmu dapat disilangkan di dada dan segera engkau akan menciptakan mimpi buruk. Bantal diletakkan di dadamu ketika tidur dan engkau akan bermimpi ada raksasa yang duduk di atasmu dan akan membunuhmu. Dan ini adalah salah satu masalahnya. Kenapa ada begitu banyak beban dengan satu bantal yang ringan? Jika engkau terjaga, tidak lah berat, engkau tidak merasakan ada yang berat sama sekali. Tapi kenapa ketika di malam hari engkau tidur lalu di dadamu diletakkan bantal dan engkau merasa sangat berat seperti ada dibebani oleh batu yang besar? kenapa ada sangat banyak beban yang dirasakan?

Alasannya adalah ini, ketika engkau terjaga atau dalam keadaan bangun, tubuhmu dan pikiranmu tidak terhubung. Ada jarak di sana. Engkau tidak dapat merasakan tubuh dan segala kepekaannya. Ketika tidur, kendali, atau budaya, pengkondisian lenyap, engkau kembali menjadi seorang anak kecil dan tubuhmu kembali menjadi peka. Karena kepekaan itu, bantal yang kecil terasa seperti batu yang besar. Beratnya terasa diperbesar karena kepekaan itu, kepekaanlah yang memperbesarnya. Jadi, tubuh dan pikiran terhubung dengan sangat mendalam, dan jika engkau mengetahuinya engkau dapat menggunakannya.

Lubang anus ditutup, tarik ke atas, kontraksikan, ciptakan situasi di dalam tubuhmu dimana suara dapat dirasakan jika ada. Engkau akan merasakan sebuah pilar suara di keheningan dalam ruang tertutup di dalam tubuhmu. Tutup telinga dan tarik lubang anus ke atas, dan tetap bersama dengan apa yang terjadi di dalam dirimu. Tetaplah berada dalam keadaan hampa yang tercipta oleh kedua hal ini. Energy hidupmu bergerak ke dalam dan tidak ada jalan untuk mengalir keluar. Suara mengalir keluar baik itu dari kedua telingamu mau pun lubang anusmu. Itu adalah dua lubang dari mana suara dapat mengalir keluar. Jika suara itu tidak mengalir keluar engkau dapat merasakannya dengan lebih mudah.

Dan apa yang terjadi ketika engkau mendengar suara dari dalam ini (inner sound)? Dengan fenomena mendengarkan suara di dalam ini (inner sound), pikiranmu menguap. Cobalah ini kapan pun. Tarik ke atas lubang anusmu dan tutup kedua telingamu. Tekan kedua telingamu dan tarik ke atas lubang anusmu. Engkau akan merasakan pikiranmu telah berhenti. Pikiran tidak akan berfungsi, pikiran-pikiran (*thoughts*) akan berhenti. Aliran pikiran yang terus-menerus tidak akan hadir disana lagi. Dan itu bagus. Dan jika seseorang melakukan ini kapan pun ia ada waktu, di hari ketika engkau mampu melakukan ini lima atau enam kali, dalam jangka waktu tiga atau empat bulan engkau akan menjadi ahli dalam melakukan ini. Maka dari hal itu akan muncul pribadi yang sehat (*well-being*).

Dan suara yang di dalam (*inner sound*), begitu di dengar, tetap bersamamu. Dan engkau dapat mendengarnya di seluruh harimu. Pasar bising, jalanan bising, arus lalu lintas bising, tapi bahkan dalam kebisingan itu engkau akan dapat mendengar suara di dalam itu, engkau akan merasakan suara kecil di dalam dirimu terus berbunyi. Dan tidak akan ada yang dapat menggangu. Jika engkau bisa merasakan suara di dalam, maka tidak ada lagi hal-hal dari luar yang dapat menggangu. Engkau tetap hening, apa pun yang terjadi di sekelilingmu tidak akan berpengaruh.

Teknik suara terakhir:

MASUKI SUARA DARI NAMAMU DAN, MELALUI SUARA INI, SEMUA SUARA.

Namamu sendiri dapat digunakan sebagai mantra dengan sangat mudah, dan ini sangat membantu karena namamu telah masuk dengan sangat dalam ke pikiran bawah sadarmu. Tidak ada yang masuk lebih dalam selain nama. Jika kita semua duduk disini, dan kita tertidur dan seseorang datang dan memanggil nama "Ram" tidak ada yang akan mendengar selain orang yang bernama Ram. Ia akan mendengarkan panggilan itu, tidurnya akan terganggu. Tidak ada yang lain yang akan terganggu dengan suara "Ram" itu, tetapi kenapa orang ini mendengar? Karena nama Ram itu telah masuk ke alam bawah sadarnya yang terdalam. Nama Ram itu tidak lagi berada di pikiran sadar sekarang, ia berada di pikiran bawah sadar.

Namamu telah masuk ke dalam dirimu dengan sangat dalam, tetapi ada hal yang sangat indah dengan namamu: Engkau tidak pernah memanggilnya, orang lain memanggilnya. Orang lain menggunakannya, tetapi engkau tidak pernah menggunakannya.

Aku pernah mendengar bahwa perang dunia pertama, untuk pertama kalinya di Amerika penjahatan digunakan. Thomas Edison adalah seorang ilmuwan yang hebat, tetapi pada masa itu dia sangat miskin sehingga ia harus berbaris di antrian untuk mendapatkan kartu jatah. Dan dia adalah orang yang hebat sehingga tidak pernah ada orang yang menyebut namanya di depannya. Tidak ada gunanya untuk menggunakan namanya, dan juga orang lain tidak menggunakan namanya untuk memanggilnya karena ia adalah orang yang sangat dihormati. Setiap orang akan memanggilnya dengan sebutan Profesor, jadi ia pun melupakan siapa nama dirinya sendiri.

Ia berdiri di antrian, dan ketika namanya dipanggil, dan ketika ditanya siapa Thomas Alva Edison, ia hanya memandang hampa. Dan lagi nama yang sama dipanggil, lalu seorang tetangga Edison berkata padanya, "Kenapa engkau hanya berdiri? Namamu dipanggil. Itu namamu, Profesor." Lalu ia menjadi sadar dan berkata, "Tapi bagaimana aku mengenali nama itu? Tidak ada yang memanggilku dengan nama Edison. Sudah terlalu lama, mereka hanya memanggilku Profesor."

Engkau tidak pernah menggunakan namamu. Hanya orang lain menggunakannya, engkau telah mendengar namamu disebut oleh orang lain. Tetapi nama ini telah masuk

ke dalam dan sangat dalam. Nama itu telah memasukimu seperti anak panah ke dalam pikiran bawah sadarmu, jika dirimu menggunakannya, ini akan menjadi mantra. Dan alasannya ada dua: pertama, jika engkau menggunakan namamu, jika nama mu adalah "Ram" dan engkau menggunakan "Ram, Ram, Ram.." tiba-tiba engkau akan merasakan menggunakan nama orang lain, seolah-olah Ram itu bukanlah dirimu. Atau jika engkau merasa itu adalah dirimu, engkau akan merasakan ada keterpisahan antara nama dan dirimu yang menggunakan nama itu. Nama itu mungkin milik tubuh, atau milik pikiran, tetapi ia yang memanggil "Ram, Ram.." menjadi sang saksi.

Engkau telah selalu memanggil nama orang lain. Ketika engkau memanggil namamu seolah-olah nama adalah milik orang lain, bukan memanggil namamu, dan ini adalah fenomena yang paling membuka. Engkau dapat menjadi sang Penyaksi terhadap namamu, dan dengan namamu seluruh kehidupanmu terhubung denganmu. Terpisah dari sang nama, engkau terpisah dari seluruh hidupmu. Dan nama ini telah masuk jauh ke dalam dirimu karena setiap orang telah memanggilmu seperti itu sejak dirimu lahir, engkau selalu mendengarkan itu. Jadi gunakan suara dari namamu itu, dan dengan suara itu engkau dapat masuk ke kedalaman dimana tidak ada lagi nama, nama itu lenyap.

Pada zaman dahulu kita memberi nama setiap orang dengan nama Tuhan, setiap orang. Ada yang bernama Rama/Ram, ada yang bernama Narayana, ada yang bernama Krishna, ada yang bernama Wisnu, dan mirip-mirip seperti itu. Mereka juga mengatakan bahwa semua nama orang islam adalah nama Tuhan, semua nama orang islam. Dan di seluruh dunia ini lah latihannya, memberi nama yang mana benar-benar nama Tuhan.

Hal ini adalah untuk sebuah alasan yang bagus. Salah satunya alasan adalah tehnik ini, karena jika namamu bisa dijadikan mantra maka namamu akan memiliki dua tujuan. Itu akan menjadi namamu dan engkau sudah mendengarnya sangat sering, sangat banyak, dan seluruh hidupmu masuk ke dalamnya. Tetapi juga, nama itu adalah nama Tuhan. Jadi terus menerus mengulangi namamu di dalam hati, dan suatu ketika engkau akan sadar bahwa "Nama itu berbeda dari aku." Lalu perlahan-lahan nama itu akan memiliki kesuciannya sendiri. Engkau akan mengingatnya setiap saat bahwa "Narayana" atau "Rama", adalah nama Tuhan. Namamu telah berubah menjadi mantra.

Gunakan namamu. Dan ini sangat bagus. Engkau dapat mencoba banyak hal dengan namamu. Jika engkau ingin terbangun jam lima tepat di pagi hari, tidak ada alarm yang lebih akurat selain namamu. Ulangi saja namamu tiga kali di dalam hati; "Ram, engkau harus bangun tepat jam lima pagi." Ulangi itu tiga kali, lalu pergilah tidur. Engkau akan bangun jam lima pagi karena "Ram," Namamu, sangat dalam di pikiran bawah sadarmu.

Sebut namamu dan katakan pada dirimu bahwa "pada tepat jam lima pagi, biarlah saya terbangunkan." Dan seseorang akan membangunkanmu. Dan jika engkau meneruskan latihan ini, suatu hari engkau akan menyadari setiap jam lima pagi akan ada seseorang yang membangunkanmu, "Ram, bangunlah." Dan itu adalah pikiran bawah sadarmu yang memanggilmu.

Tekhnik ini mengatakan. MASUKI SUARA DARI NAMAMU DAN, MELALUI SUARA INI, SEGALA SUARA. Namamu hanya menjadi pintu untuk memasuki semua nama. Tetapi masuki suara itu. Pertama, Ketika engkau mengulang-ulangi “Ram, Ram, Ram..” Itu hanyalah kata-kata. Tetapi itu bermakna sesuatu ketika engkau mengulanginya “Ram, Ram, Ram...”

Engkau pasti pernah mendengar cerita mengenai Valmiki. Ia diberikan mantra ini “Rama,” tetapi ia adalah orang yang bodoh dan tidak terdidik, sederhana, polos, seperti anak-anak. Ia mulai mengulang-ulang, “Rama, Rama, Rama..” Tetapi ia mengulanginya sangat banyak sampai ia lupa dan menyebutnya secara terbalik. Ia malah melafalkannya sebagai “Mara, Mara..” Awalnya ia melafalkan “Rama, Rama, Rama...” sangat cepat lalu menjadi “Mara, Mara, Mara..” dan ia mencapai tujuan melalui “Mara, Mara, Mara..”

Jika engkau mengulangi nama dengan cepat di dalam hatimu, segera nama itu tidak hanya sekedar kata; ia akan menjadi suara, tanpa makna. Dan disana tidak ada lagi bedanya antara Rama dan Mara, tidak berbeda. Apa pun yang engkau sebut Rama atau Mara, tidak ada artinya, mereka hanyalah kata-kata. Dan itu hanya lah suara, hanya suara itu yang berguna. Masuki suara dari namamu. Lupakan artinya, masuki saja suara itu. Makna adalah ciptaan pikiran, sedangkan suara adalah bersama tubuh. Makna adalah milik kepala, suara menyebar ke seluruh tubuh. jadi lupakan makna. Ulangi saja namamu sebagai suara yang tanpa makna, dan melalui suara itu engkau akan memasuki segala suara. Suara dari namamu akan menjadi pintu untuk memasuki segala suara. Dan “segala suara” artinya segala sesuatu yang ada.

Ini adalah salah satu dari filosofis dasar dari pencarian India ke dalam diri, bahwa hal mendasar dari alam semesta ini adalah suara dan bukan listrik. Sains modern mengatakan komponen dasar alam semesta ini adalah listrik, bukan suara, tetapi mereka juga mengatakan bahwa suara adalah sebuah wujud dari listrik. Orang-orang India mengatakan selalu mengatakan bahwa listrik adalah tidak lain dari salah satu wujud suara.

Engkau mungkin pernah mendengar bahwa melalui RAGA tertentu, suara tertentu, api dapat diciptakan. Api dapat diciptakan, karena ini lah konsep orang india bahwa suara adalah dasar dari listrik. Jadi jika engkau menciptakan suara dalam frekuensi tertentu, maka listrik akan tercipta.

Di atas jembatan-jembatan yang panjang, jika para militer melewatinya, mereka tidak diizinkan melakukan gerak jalan karena sering kali terjadi akibat dari derap langkah gerak jalan mereka membuat jembatan rubuh. Ini karena suara, bukan karena berat mereka. Mereka dapat lewat tentunya, tetapi jika mereka berbaris dengan gerak jalan, maka derap suara tertentu dari langkah mereka akan merubuhkan jembatan.

Dalam cerita kuno Ibrani, Kota Jericho sangat dilindungi oleh tembok yang besar dan

tidak mungkin menghancurkan tembok itu dengan senapan. Tapi dengan suara tertentu tembok itu dapat dirobohkan, dan suara adalah rahasia untuk merobohkan tembok itu. Dan jika suara itu diciptakan di hadapan tembok itu, maka temboknya akan runtuh.

Engkau telah mendengar cerita Ali Baba; suatu suara tertentu dan batunya bergerak. Ini hanya sebuah cerita. Apakah ini benar atau tidak, satu hal yang pasti. Jika engkau menciptakan suatu suara tertentu terus menerus hingga maknanya hilang, pikiran lenyap, batu di hatimu akan dilenyapkan.

OSHO Indonesia

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

OSHO

Chapter 33 . Spiritualitas Praktek Seks Tantra

Chapter 33. The Spirituality Of The Tantric Sex Act

22 February 1973 pm in Woodlands, Bombay

Sutra/ Ayat :

DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUSLAH BERFOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUSLAH BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR.

KETIKA BERADA DI DALAM PELUKAN API INI, SEMUA INDERA MU AKAN TERGUNCANG BAGAI DEDAUNAN, MASUKI GUNCANGAN INI.

BAHKAN MENINGAT PENYATUAN, TANPA DEKAPAN, ADALAH TRANSFORMASI.

BERADALAH DALAM SUKACITA MELIHAT TEMAN YANG LAMA TAK DIJUMPAI, HIDUPLAH DALAM KEGEMBIRAAN INI.

KETIKA MAKAN ATAU MINUM, JADILAH RASA MAKANAN ATAU MINUMAN, DAN JADILAH TERPENUHI.

AT THE START OF SEXUAL UNION KEEP ATTENTIVE ON THE FIRE IN THE BEGINNING, AND SO CONTINUING, AVOID THE EMBERS IN THE END.

WHEN IN SUCH EMBRACE YOUR SENSES ARE SHAKEN AS LEAVES, ENTER THIS SHAKING.

EVEN REMEMBERING UNION, WITHOUT THE EMBRACE, TRANSFORMATION.

ON JOYOUSLY SEEING A LONG ABSENT FRIEND, PERMEATE THIS JOY.

WHEN EATING OR DRINKING, BECOME THE TASTE OF FOOD OR DRINK, AND BE FILLED.

Chapter 33 . Spiritualitas Praktek Seks Tantra

Sigmund Freud pernah mengatakan bahwa manusia lahir neurotik (penyakit syaraf/edan/tidak waras). Ini adalah setengah benar. Manusia tidak dilahirkan neurotik, tapi ia lahir dalam umat manusia yang neurotik dan masyarakat membuat semua orang menjadi neurotik cepat atau lambat. Manusia terlahir alami, asli, normal, tetapi saat bayi baru lahir ia mulai menjadi bagian dari masyarakat yang neurotic.

Seperti kita, yang neurotik, dan neurosis terdiri dari keterbagian (terbelah, keterpecahan, tidak utuh, *split*) - keterpisahan yang mendalam. Engkau bukan satu: engkau adalah dua atau bahkan banyak. Ini harus dipahami secara mendalam; hanya dengan begitu maka kita dapat melanjutkan ke tantra. Perasaan dan pikiranmu telah menjadi dua hal yang berbeda: ini adalah dasar neurosis. Bagian pemikiran dan bagian perasaanmu telah menjadi dua, dan engkau teridentifikasi dengan bagian yang berpikir, bukan dengan bagian yang merasa. Dan perasaan adalah merupakan hal yang lebih nyata daripada pemikiran; me-rasa lebih alami daripada berpikir. Engkau telah lahir dengan perasaan yang ada di hati, tapi kemudian berpikir dikembangkan; kemampuan berpikir diberikan oleh masyarakat. Dan perasaanmu telah menjadi hal yang ditekan. Bahkan ketika engkau mengatakan bahwa engkau me-rasa, engkau hanya berpikir bahwa engkau me-rasa. Perasaan telah menjadi mati, dan ini telah terjadi untuk alasan tertentu.

Ketika seorang anak lahir, ia adalah makhluk yang me-rasa: ia merasakan hal-hal. Ia belum menjadi makhluk yang berpikir. Ia masih alami, seperti sesuatu yang alami di alam - hanya seperti pohon atau seperti binatang. Tapi kita mulai membentuk dia, mengembangkan. Ia harus menekan perasaannya karena tanpa menekan perasaannya ia selalu dalam kesulitan. Ketika ia ingin menangis ia tidak bisa menangis karena orang tuanya tidak akan menyetujui itu. Ia akan dihukum. Ia tidak akan dihargai, dia tidak akan dicintai. Ia tidak diterima sebagaimana dirinya. Ia harus bersikap: ia harus berperilaku sesuai dengan ideologi tertentu, ideal tertentu. Hanya kemudian ia akan dicintai.

Cinta bukan untuk dia sebagaimana dirinya. Dia bisa dicintai hanya jika ia mengikuti aturan-aturan tertentu. Aturan-aturan yang diberlakukan; aturan-aturan itu tidak alami. Makhluk yang alami mulai menjadi ditekan, dan yang tidak wajar, yang bukan yang sejati, dipaksakan di atasnya. Yang tidak sejati ini adalah pikiranmu, dan saatnya akan datang ketika keterbagian/keterbelahan (*split*) begitu besar sehingga engkau tidak bisa menjembatani itu. Engkau pergi melupakan sepenuhnya apa yang merupakan sifat sebenarnya dari dirimu - Engkau adalah wajah yang palsu; wajah aslimu telah hilang. Dan engkau juga begitu takut untuk merasakan dirimu yang asli, karena saat engkau merasakan hal itu seluruh masyarakat akan melawanmu. Jadi dirimu sendiri melawan kealamianmu.

Ini menciptakan keadaan yang sangat neurotik (ketidak-warasan). Engkau tidak tahu apa yang engkau inginkan; engkau tidak tahu dirimu yang sejati, kebutuhan sejatimu. Dan kemudian engkau pergi mencari kebutuhan yang tidak otentik karena hanya perasaan di hati yang dapat memberikan arti, arah, tentang apa yang menjadi kebutuhanmu yang sebenarnya. Ketika perasaan-perasaan itu ditekan engkau membuat kebutuhan simbolis. Misalnya, engkau mungkin terus makan lebih banyak dan lebih banyak lagi, memenuhi dirimu dengan makanan, dan engkau mungkin tidak akan pernah merasa bahwa engkau kenyang. Kebutuhan yang sesungguhnya adalah kebutuhan akan cinta; bukan pada makanan. Tapi makanan dan cinta terkait secara mendalam, sehingga ketika kebutuhan akan cinta tidak dirasakan, atau ditekan, kebutuhan palsu akan makanan dibuat dan engkau akan terus menerus makan. Karena kebutuhan itu adalah kebutuhan palsu, tidak pernah dapat dipenuhi, dan kita hidup dalam kebutuhan palsu. Itu sebabnya tidak ada pemenuhan.

Engkau ingin dicintai; ini merupakan kebutuhan dasar - alami. Tapi itu bisa dialihkan ke dimensi palsu. Misalnya, kebutuhan cinta, kebutuhan untuk dicintai, dapat dirasakan sebagai kebutuhan palsu jika engkau mencoba untuk mengalihkan perhatian orang lain untuk dirimu sendiri. Engkau ingin agar orang lain untuk memperhatikanmu, sehingga engkau mungkin menjadi seorang pemimpin politik. Orang banyak mungkin akan memperhatikanmu, tetapi kebutuhan dasar sebenarnya adalah untuk dicintai. Dan bahkan jika seluruh dunia memperhatikanmu, kebutuhan dasar tidak dapat dipenuhi. Kebutuhan dasar itu dapat dipenuhi bahkan oleh satu orang yang mencintaimu, yang memperhatikanmu karena cinta.

Ketika engkau mencintai seseorang, engkau memperhatikan dia. Perhatian dan cinta terkait secara mendalam. Jika engkau menekan kebutuhan akan cinta, maka itu menjadi suatu kebutuhan simbolis; maka engkau perlu perhatian orang lain. Engkau mungkin mendapatkannya, tapi kemudian juga tidak akan ada pemenuhan. Kebutuhan itu adalah palsu, terputus dari yang alami, kebutuhan dasar. Keterbagian dalam kepribadian ini adalah neurosis.

Tantra adalah konsep yang sangat revolusioner - yang tertua dan sekaligus terbaru. Tantra adalah salah satu tradisi tertua dan sekaligus yang tidak-tradisional, bahkan anti-tradisional, karena tantra mengatakan kecuali engkau utuh dan satu, engkau kehilangan hidup yang sesungguhnya. Engkau harus tidak berada dalam keadaan keterbagian (*split*): engkau harus menjadi satu. Apa yang harus dilakukan untuk menjadi satu? Engkau dapat terus berpikir, tapi itu tidak akan membantu karena berpikir adalah teknik

untuk membagi. Berpikir itu analitis. Itu membagi; berfikir itu membagi segala sesuatu. Perasaan itu yang menyatukan, mensintesiskan, membuat hal-hal menjadi satu. Jadi engkau dapat terus berpikir, membaca, mempelajari, merenungkan. Hal ini tidak akan membantu kecuali jika engkau masuk kembali ke pusat perasaan. Tapi ini sangat sulit, karena bahkan ketika kita berpikir tentang pusat perasaan, KITA BERPIKIR!

Ketika engkau mengatakan kepada seseorang, "Aku mencintaimu," sadari apakah itu hanya sebuah pikiran atau apakah itu perasaan. Jika hanya pikiran, maka ada sesuatu yang hilang. Perasaan adalah keseluruhan: seluruh tubuhmu, pikiran, segala sesuatu yang adalah dirimu terlibat. Dalam berpikir, hanya kepala mu yang terlibat, dan itu juga tidak sepenuhnya, tetapi hanya satu kepingan dari itu. Hanya sebuah pemikiran yang lewat; mungkin hal itu tidak ada saat berikutnya. Hanya kepingan yang terlibat, dan yang menciptakan begitu banyak penderitaan dalam hidup - karena dengan satu kepingan pemikiran, engkau memberikan janji-janji yang tidak bisa engkau penuhi. Engkau dapat mengatakan, "Aku mencintaimu dan aku akan mencintaimu selamanya." Namun, bagian kedua adalah janji yang tidak dapat engkau penuhi karena diberikan oleh kepingan pikiran. Seluruh keberadaanmu tidak terlibat di dalamnya. Dan apa yang akan engkau lakukan besok ketika kepingan pikiran itu telah pergi dan pikiran itu tidak lagi ada? Sekarang janji itu hanya akan menjadi belunggu.

Sartre pernah mengatakan bahwa setiap janji akan menjadi palsu. Engkau tidak bisa menjanjikan karena engkau tidak utuh. Hanya bagian dari dirimu yang berjanji, dan ketika bagian ini tidak lagi bertakhta dan bagian yang lain telah mengambil alih, apa yang akan engkau lakukan? Siapa yang akan memenuhi janji? Kemunafikan lahir karena ketika engkau mencoba untuk memenuhi, berpura-pura bahwa dirimu memenuhi, maka semuanya menjadi palsu. Tantra mengatakan untuk menyelam masuk jauh ke dalam pusat perasaan. Apa yang harus dilakukan dan bagaimana untuk masuk kembali? Sekarang aku akan memasuki sutra. Sutra ini, masing-masing sutra, adalah upaya untuk membuat dirimu utuh.

Sutra pertama:

"DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUSLAH BERFOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUSLAH BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR."

Seks bisa menjadi pemenuhan yang sangat dalam, dan seks dapat melemparkanmu kembali ke keutuhanmu, ke dirimu yang alami, yang asli, karena berbagai alasan. Alasan tersebut harus dipahami. Satu, seks adalah tindakan total. Engkau terlempar dari pikiranmu, kehilangan keseimbangannya. Itulah mengapa ada begitu banyak ketakutan

akan seks. Engkau teridentifikasi dengan pikiran, dan seks adalah tindakan tanpa-pikiran. Engkau menjadi tanpa kepala; engkau tidak memiliki kepala dalam bertindak. Tidak ada alasan, tidak ada proses mental. Dan jika ada proses mental, hubungan seks otentik, yang sebenarnya tidak ada. Maka tidak ada orgasme, tidak ada pemenuhan. Maka tindakan seks itu sendiri menjadi hal yang lokal, sesuatu yang dilakukan otak, dan itu telah menjadi begitu.

Di seluruh dunia, begitu banyak mendamba (*hankering*), begitu banyak nafsu untuk seks, bukan karena dunia telah menjadi lebih seksual. Hal ini karena engkau bahkan tidak dapat menikmati seks sebagai tindakan total. Dunia lebih seksual di masa sebelumnya. Itu sebabnya tidak ada yang begitu mendambakan seks. Mendambakan ini menunjukkan bahwa sebenarnya yang asli hilang dan hanya ada yang palsu. Seluruh pikiran modern telah menjadi seksual karena tindakan seks itu sendiri tidak ada lagi. Bahkan hubungan seks ditransfer ke pikiran. Hal ini telah menjadi mental; engkau berpikir tentang hal itu.

Banyak orang datang kepadaku: mereka mengatakan mereka terus berpikir tentang seks; mereka menikmati berpikir tentang hal itu, membaca, melihat gambar, pornografi. Mereka menikmati ini, tapi ketika saat yang sebenarnya untuk seks datang tiba-tiba mereka merasa tidak tertarik. Mereka bahkan merasa mereka telah menjadi impoten. Mereka merasakan adanya energi vital ketika mereka memikirkannya. Ketika mereka ingin bergerak ke praktek yang sebenarnya, mereka merasa tidak ada energi, bahkan tidak ada keinginan. Mereka merasa bahwa tubuh telah menjadi mati.

Apa yang terjadi dengan mereka? Bahkan tindakan seks telah menjadi mental. Mereka hanya bisa berpikir tentang hal itu; mereka tidak dapat melakukannya karena perbuatan atau tindakan (*doing*) akan melibatkan seluruh keberadaan mereka. Dan setiap kali ada keterlibatan dengan keseluruhan, kepala menjadi gelisah karena tidak dapat lagi menjadi tuan; tidak dapat lagi memegang kendali.

Tantra menggunakan hubungan seks untuk membuatmu utuh, tapi kemudian engkau harus bergerak di dalamnya dengan meditatif. Lalu engkau harus bergerak di dalamnya dengan melupakan semua yang telah engkau dengar tentang seks, yangtelah engkau pelajari tentang seks, semua yang masyarakat telah beritahukan padamu: gereja, agamamu, para guru. Lupakan segala sesuatu dan terlibat di dalamnya dalam totalitasmu. Lupakan untuk mengontrol! Kontrol adalah penghalang. Sebaliknya, biarkan dirimu dikuasai olehnya; jangan mengendalikannya. Bergerak di dalamnya seolah-olah engkau telah menjadi gila. Keadaan “tanpa-pikiran” terlihat seperti kegilaan. Menjadi tubuh, menjadi hewan, karena hewan itu utuh. Dan sebagai manusia modern, hanya seks

tampaknya yang menjadi kemungkinan termudah untuk membuatmu utuh karena seks adalah yang terdalam, pusat biologis dalam dirimu. Engkau dilahirkan dari itu. Setiap selmu adalah sel seks; seluruh tubuhmu adalah fenomena energi seks.

Sutra pertama ini mengatakan, "DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUSLAH BERFOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUSLAH BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR." Dan ini yang membuat seluruh perbedaan. Bagi dirimu, hubungan seks adalah sebuah pelampiasan/pelepasan (*release*). Jadi, ketika engkau bergerak di dalamnya engkau terburu-buru. Engkau hanya ingin sebuah pelepasan/pelampiasan. Energi yang meluap akan di lepaskan; engkau akan merasa nyaman. Melepaskan ini hanya semacam kelemahan. Energi yang meluap menciptakan ketegangan, gairah. Engkau merasa sesuatu harus dilakukan. Ketika energi dilepaskan, dirimu merasa lemah. Engkau dapat menganggap kelemahan ini sebagai relaksasi. Karena gairah itu tidak ada lagi, energi yang meluap tidak ada lagi, engkau dapat bersantai. Tapi relaksasi ini adalah relaksasi yang negatif. Jika engkau dapat bersantai hanya dengan membuang energi, dengan biaya yang sangat besar. Dan relaksasi ini hanya bersifat fisik. Tidak bisa masuk lebih dalam lagi dan tidak bisa menjadi spiritual.

Sutra pertama ini mengatakan jangan terburu-buru dan jangan berharap untuk akhirnya: tetap dengan awalnya. Ada dua bagian untuk tindakan seks - awal dan akhir. Tetap dengan awalnya. Bagian awal lebih santai, hangat. Tapi jangan terburu-buru untuk sampai ke akhirnya. Lupakan akhirnya sepenuhnya.

"Pada awal hubungan seksual, tetap fokus pada api di awal." Ketika engkau meluap, jangan berpikir tentang melepaskan: tetap dengan energi yang meluap ini. Jangan mencari ejakulasi: lupakah hal itu sepenuhnya. Menjadi utuh di awal yang hangat ini. Tetap dengan kekasihmu seolah-olah engkau telah menjadi satu. Buatlah lingkaran.

Ada tiga kemungkinan. Pertemuan sepasang kekasih dapat membuat tiga angka - angka geometris. Engkau mungkin bahkan membaca tentang hal itu atau bahkan melihat gambar alkimia tua di mana seorang pria dan wanita yang berdiri tanpa busana dalam tiga angka geometris. Salah satu bentuk adalah persegi, bentuk lain adalah segitiga dan bentuk ketiga adalah lingkaran.

Ini adalah salah satu analisis kuno alkimia dan tantra untuk hubungan seks. Biasanya, ketika engkau berada dalam hubungan seks, ada empat orang, bukan dua, dan ini adalah persegi: empat sudut yang ada karena engkau sendiri dibagi dalam dua - ke bagian pemikiran dan bagian perasaan. Pasanganmu juga dibagi dalam dua; dirimu adalah

empat orang. Bukan dua orang yang bertemu di sana, melainkan empat orang yang bertemu. Ini adalah keramaian/kegaduhan (*crowd*), dan tidak ada pertemuan yang benar-benar mendalam. Ada empat sudut, dan pertemuan ini hanya palsu. Nampak seperti pertemuan, tetapi tidak demikian. Tidak ada penyatuan karena bagian dirimu yang lebih tersembunyi dan bagian kekasihmu yang lebih dalam juga tersembunyi. Dan hanya dua kepala yang bertemu, hanya dua proses berpikir bertemu - bukan dua proses perasaan. Mereka tersembunyi.

Tipe kedua pertemuan dapat menjadi seperti segitiga. Engkau adalah dua - dua sudut dasar. Untuk sesaat tiba-tiba engkau menjadi satu, seperti sudut ketiga dari segitiga. Untuk sesaat yang dua hilang dan engkau menjadi satu. Ini lebih baik daripada pertemuan persegi karena setidaknya untuk satu momen ada penyatuan. Penyatuan itu yang memberikan kesehatan, vitalitas. Engkau merasa hidup dan muda kembali.

Tapi yang ketiga adalah yang terbaik dan yang ketiga adalah pertemuan tantra: engkau menjadi lingkaran. Tidak ada sudut, dan pertemuan ini bukan untuk momen. Pertemuan ini benar-benar tidak sesaat, tidak ada waktu di dalamnya. Dan ini bisa terjadi hanya jika engkau tidak mencari ejakulasi. Jika engkau mencari ejakulasi, maka itu akan menjadi pertemuan segitiga - karena saat ada ejakulasi titik pertemuan itu hilang.

Tetap dengan awalnya; jangan bergerak ke akhir. Bagaimana untuk tetap di awal? Banyak hal yang harus diingat. Pertama, jangan menganggap hubungan seks sebagai jalan untuk pergi ke manapun. Jangan menganggapnya sebagai sarana: sex itu adalah tujuan itu sendiri. Tidak ada akhir untuk itu; sex bukan sarana. Kedua, jangan memikirkan masa depan; tetap berada pada saat ini. Dan jika engkau tidak dapat tetap berada pada saat ini pada bagian awal dari hubungan seks, maka engkau tidak akan pernah tetap di saat ini - karena sifat alami dari hubungan seks itu adalah seperti dirimu dilemparkan ke saat ini.

Tetap di saat ini. Nikmati pertemuan dua tubuh, dua jiwa, dan bergabung dengan satu sama lainnya, melebur kedalam satu sama lainnya. Lupakan bahwa engkau akan pergi kemana pun. Tetap pada saat tidak pergi kemana pun, dan mencairlah. Kehangatan, cinta, yang ada harus membuat situasi untuk dua orang agar mencair ke satu sama lain. Itu sebabnya, jika tidak ada cinta, hubungan seks adalah tindakan terburu-buru. Engkau memanfaatkan pihak lain; pihak lain hanya sarana. Dan pihak lain menggunakan dirimu. Engkau mengeksploitasi satu sama lainnya, tidak menyatu ke dalam satu sama lainnya. Dengan cinta engkau dapat menyatu. Penyatuan di awal ini akan memberikan banyak wawasan baru.

Jika engkau tidak terburu-buru untuk menyelesaikan aktivitas seks, aktivitas itu, seiring dengan berjalannya waktu, menjadi kurang dan kurang seksual dan menjadi lebih dan lebih spiritual. Organ seks juga melebur ke dalam satu sama lain. Sesuatu yang mendalam, penyatuan dalam keheningan terjadi antara dua energi tubuh, dan kemudian engkau dapat tetap bersama selama berjam-jam. Kebersamaan ini bergerak lebih dalam dan lebih lagi seiring berjalannya waktu. Tapi jangan berpikir. Tetap dengan momen yang sangat mendalam dari penyatuan. Ini menjadi ekstase (kebahagiaan tertinggi), samadhi, kesadaran kosmis. Dan jika engkau dapat mengetahui hal ini, jika engkau dapat merasakan dan menyadari hal ini, pikiran seksualmu akan menjadi non-seksual. Sebuah BRAHMACHARYA, SELIBAT yang sangat dalam, dapat dicapai. Selibat dapat dicapai melalui penyatuan itu!

Hal ini terlihat paradoks karena kita telah selalu berpikir dalam hal bahwa jika seseorang harus tetap selibat dia harus tidak melihat lawan jenis, ia tidak boleh bertemu lawan jenis. Dia harus menghindari, melarikan diri. Sebuah selibat yang sangat palsu yang akan terjadi kemudian: pikiran terus berpikir tentang lawan jenis. Dan semakin engkau melarikan diri dari yang lain, semakin engkau harus memikirkannya, karena ini adalah dasar, kebutuhan yang mendalam.

Tantra mengatakan jangan mencoba untuk melarikan diri; tidak ada jalan keluar yang mungkin. Sebaliknya, gunakan alam itu sendiri untuk melampaui. Jangan melawan: menerima alam dalam rangka untuk mengatasi hal itu. Jika penyatuan dengan kekasihmu berkepanjangan tanpa akhir dalam pikiran, maka engkau hanya tetap berada di awal. Gairah adalah energi. Engkau dapat kehilangan itu; engkau dapat pergi ke puncaknya. Maka energi itu hilang dan depresi akan mengikuti, kelemahan akan mengikuti. Engkau mungkin menganggapnya sebagai relaksasi, tetapi itu negatif.

Tantra memberikan dimensi dari relaksasi yang lebih tinggi yang positif. Kedua pasangan melebur ke dalam satu sama lain memberikan energi vital kepada satu sama lain. Mereka menjadi lingkaran, dan energi mereka mulai bergerak dalam lingkaran. Mereka memberikan kehidupan kepada satu sama lain, memperbaharui kehidupan. Tidak ada energi yang hilang. Sebaliknya, lebih banyak energi yang diperoleh karena melalui kontak dengan lawan jenis setiap sel mu tertantang, bergairah. Dan jika engkau dapat menyatu dalam gairah tersebut tanpa mengarah ke puncak, jika engkau dapat tetap di awal tanpa menjadi panas, hanya tetap hangat, kemudian kedua "kehangatan" akan bertemu dan engkau dapat memperpanjang tindakan untuk waktu yang sangat lama. Tanpa ejakulasi, tanpa membuang energi keluar, itu menjadi meditasi, dan melalui itu engkau menjadi utuh. Melalui itu kepribadian ganda tidak lagi terpecah:

keterbagian/keterpecahan/keterbelahan dijembatani.

Semua neurosis adalah "keterpisahan/keterbagian." Jika engkau dijembatani lagi, engkau menjadi seperti anak-anak lagi - yang polos. Dan setelah engkau tahu kepolosan ini engkau dapat berperilaku dalam masyarakat sesuai yang dibutuhkan. Tapi sekarang perilaku ini hanya sebuah drama, sebuah akting. Engkau tidak terlibat di dalamnya. Ini adalah suatu kebutuhan, sehingga engkau melakukannya. Tapi engkau tidak berada di dalamnya; engkau hanya bertindak.

Engkau akan harus menggunakan wajah yang palsu karena engkau hidup di dunia yang palsu; jika tidak dunia akan menghancurkan dan membunuhmu. Kita telah membunuh banyak wajah sejati. Kita menyalibkan Yesus karena ia mulai bertingkah seperti manusia sejati. Masyarakat yang palsu tidak akan mentolerir itu. Kita meracuni Socrates karena ia mulai bertingkah seperti manusia sejati. Berperilaku sesuai yang dikehendaki masyarakat; jangan menciptakan masalah yang tidak perlu untuk diri sendiri dan orang lain. Tapi begitu engkau mengetahui yang sejati dan keutuhan itu, masyarakat yang palsu tidak dapat mengendalikanmu untuk menjadi neurotik; tidak bisa membuatmu gila.

"DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUS FOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUS LANJUTKAN BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR."

JIKA ejakulasi ada, energi akan hilang. Maka tidak ada lagi api. Engkau hanya akan melepaskan energi tanpa mendapatkan apa-apa.

Sutra kedua:

KETIKA BERADA DI DALAM PELUKAN API INI, SEMUA INDERA MU AKAN TERGUNCANG BAGAIK DEDAUNAN, MASUKI GUNCANGAN INI.

Ketika di pelukan tersebut, dalam penyatuan yang mendalam tersebut dengan sang kekasih atau yang tercinta, inderamu terguncang bagaikan dedaunan, masuki getaran ini. Kita bahkan telah menjadi takut: saat bercinta engkau tidak mengizinkan tubuhmu untuk bergerak lebih jauh, karena jika tubuhmu diijinkan melakukan banyak gerakan aktivitas seks akan menyebar di seluruh tubuhmu. Engkau dapat mengontrol ketika itu tetap lokal di pusat seks. Pikiran bisa tetap dalam kontrol. Ketika itu menyebar di seluruh tubuhmu, engkau tidak bisa mengendalikannya. Engkau mungkin mulai gemetar, engkau dapat mulai berteriak, dan engkau tidak akan dapat mengendalikan tubuhmu setelah tubuh mengambil alih.

Kita menekan gerakan. Khususnya, di seluruh dunia, kita menekan semua gerakan, semua gerakan bagi wanita. Mereka tetap seperti mayat. Engkau melakukan sesuatu untuk mereka; mereka tidak melakukan apa-apa untukmu. Mereka adalah hanya mitra yang pasif. Mengapa ini terjadi? Mengapa di seluruh dunia pria melakukan hal ini menindas perempuan sedemikian rupa? Ada rasa takut - karena sekali tubuh wanita dikuasai, akan sangat sulit bagi seorang pria untuk memuaskan dirinya: karena seorang wanita dapat mengalami orgasme berantai; seorang pria tidak bisa memilikinya. Seorang pria dapat memiliki satu orgasme; seorang wanita dapat mengalami orgasme berantai. Ada kasus multiple orgasme yang dilaporkan. Setiap wanita dapat memiliki setidaknya tiga orgasme dalam satu rantai, tetapi pria hanya dapat memiliki satu. Dan dengan orgasme pria, wanita terangsang dan siap untuk orgasme lebih yang lanjut. Maka sulit. Lalu bagaimana mengaturnya?

Dia membutuhkan pria lain segera, dan seks berkelompok adalah tabu. Di seluruh dunia kita telah menciptakan masyarakat monogami. Kita tampaknya merasa bahwa lebih baik untuk menekan wanita. Jadi, sungguh, 80-90 persen wanita tidak pernah tahu apa itu orgasme. Mereka bisa melahirkan anak-anak; itu adalah hal lain. Mereka dapat memuaskan pria itu; yang juga hal lain. Tetapi mereka sendiri tidak pernah puas. Jadi jika engkau melihat kepahitan pada wanita di seluruh dunia - kesedihan, kepahitan, frustrasi - itu adalah wajar. Kebutuhan dasar mereka tidak terpenuhi.

Bergetar itu indah karena ketika engkau bergoyang pada aktivitas seks energi mulai mengalir di seluruh tubuh, energi bergetar seluruh tubuh. Kemudian setiap sel tubuh terlibat. Setiap sel menjadi hidup karena setiap sel adalah sel seks.

Ketika engkau lahir, dua sel seksual bertemu dan keberadaanmu diciptakan, tubuhmu diciptakan, kedua sel seksual tersebut ada di mana-mana di dalam tubuhmu. Mereka telah dikalikan dan dikalikan dan dikalikan, tapi unit dasarmu tetaplah sel seks. Jika engkau menggetarkan seluruh tubuhmu, seks menjadi bukan hanya pertemuanmu dengan kekasihmu. Dalam tubuhmu juga, setiap sel adalah pertemuan dengan sel yang berlawanan. Getaran ini menunjukkan hal itu. Getaran dan guncangan ini akan terlihat seperti hewan, tetapi manusia adalah hewan dan tidak ada yang salah dalam hal itu.

Sutra kedua ini mengatakan, **KETIKA BERADA DI DALAM PELUKAN API INI, SEMUA INDERA MU AKAN TERGUNCANG BAGAIKAN DEDAUNAN ...** Angin besar bertiup dan pohon bergetar. Bahkan akar bergetar, setiap daun bergetar. Jadilah seperti pohon. Angin yang besar bertiup, dan seks ADALAH angin besar - energi yang besar bertiup melalui dirimu. Bergoyang! Bergetar! Ijinkan setiap sel tubuhmu untuk menari, dan ini

harus untuk kedua pasangan. Kekasihmu juga menari, setiap sel bergetar. Hanya dengan begitu kemudian engkau berdua bisa bertemu, dan kemudian pertemuan itu bukan mental. Ini adalah pertemuan bio-energimu.

Masuki guncangan/getaran ini, dan saat bergetar jangan tetap menyendiri. Jangan menjadi penonton, karena pikiran adalah penonton. Jangan berdiri menyendiri! Jadilah goyangan, menjadi goyangan. Melupakan semuanya dan menjadi guncangan/goyangan. Ini tidak berarti bahwa tubuhmu yang berguncang: itu adalah ENKKAU, seluruh keberadaanmu. Engkau menjadi guncangan dan getaran itu sendiri. Maka tidak ada dua tubuh, dua pikiran. Pada awalnya, ada dua energi bergetar, dan pada akhirnya hanya ada satu lingkaran - bukan dua.

Apa yang akan terjadi dalam lingkaran ini? Satu, engkau akan menjadi bagian dari kekuatan eksistensial - bukan pikiran masyarakat, tetapi kekuatan eksistensial. Engkau akan menjadi bagian dari seluruh kosmos, seluruh alam semesta. Dalam getaran itu engkau akan menjadi bagian dari seluruh kosmos. Momen saat itu adalah penciptaan besar. Engkau menguap tidak lagi sebagai tubuh padat. Engkau telah menjadi cair - yang mengalir ke satu sama lain. Pikiran menjadi hilang, keterpisahan lenyap. Engkau memiliki kesatuan.

Ini adalah Advaita, ini adalah non-dualitas. Dan jika engkau tidak dapat merasakan non-dualitas ini, maka semua filsafat non-dualitas tidak berguna. Mereka hanya kata-kata. Setelah engkau tahu saat eksistensial non-dual ini, maka hanya setelahnya engkau dapat memahami Upanishad. Maka hanya setelahnya engkau dapat memahami para mistik - apa yang mereka bicarakan ketika mereka berbicara dari kesatuan Kosmik, sebuah keutuhan. Maka engkau tidak terpisah dari dunia, tidak asing bagi hal itu. Kemudian keberadaan menjadi rumahmu. Dan dengan perasaan bahwa "Sekarang aku berada di rumah," semua kekhawatiran hilang. Maka tidak ada penderitaan, tidak ada pergulatan, tidak ada pertentangan. Ini adalah apa yang Lao Tzu sebut dengan Tao, apa yang Shankara sebut Advaita. Engkau dapat memilih kata-kata mu sendiri untuk itu, tetapi melalui cinta yang mendalam yang merangkul lebih mudah untuk merasakannya. Tapi jadilah hidup, berguncang, bergetar dan menjadi getaran itu sendiri.

Sutra Ketiga :

“BAHKAN MENINGAT PENYATUAN, TANPA DEKAPAN, ADALAH TRANSFORMASI.”

Setelah engkau mengetahui ini, bahkan pasangan tidak diperlukan. Engkau dapat hanya

dengan mengingatnya dan masuk ke dalamnya. Tapi pertama-tama engkau harus memiliki perasaan itu. Jika engkau tahu rasanya, engkau dapat masuk ke dalamnya tanpa pasangan. Ini agak sulit, tetapi dapat terjadi. Dan kecuali itu terjadi, engkau akan tetap tergantung, ketergantungan tercipta. Untuk begitu banyak alasan hal itu terjadi. Jika engkau memiliki perasaan itu, jika engkau tahu saat ketika engkau tidak ada di sana, tetapi hanya energi yang bergetar yang telah menjadi satu dan ada lingkaran dengan pasangan, pada saat itu tidak ada pasangan. Pada saat itu hanya ada dirimu, dan untuk pasanganmu engkau tidak ada: hanya ada dia. Penyatuan yang berpusat di dalam dirimu; pasangan tidak ada lagi disana. Dan lebih mudah bagi wanita untuk memiliki perasaan ini karena mereka selalu bercinta dengan mata terpejam.

Selama teknik ini, adalah baik jika engkau menutup matamu. Maka hanya perasaan batin akan lingkaran itu, hanya perasaan batin akan penyatuan, ada di sana. Kemudian hanya mengingatnya. Tutup matamu; berbaring seolah-olah engkau dengan pasanganmu. Hanya mengingat dan mulai merasakan itu. Tubuhmu akan mulai berguncang dan bergetar. Izinkan itu! Lupakan sepenuhnya bahwa sang kekasih tidak ada. Bergerak seolah-olah sang kekasih hadir. Hanya di awal "seolah-olah" itu. Setelah engkau tahu, maka itu bukan "seolah-olah", maka sang kekasih ada.

Bergerak seolah-olah engkau akan benar-benar bercinta. Lakukan apapun yang akan engkau lakukan dengan pasanganmu. Berteriak, bergerak, bergoyang. Segera saja lingkaran itu akan berada di sana, dan lingkaran ini ajaib. Segera engkau akan merasa bahwa lingkaran itu dibuat, tapi sekarang lingkaran ini tidak diciptakan dengan seorang pria dan wanita. Jika engkau seorang pria, maka seluruh alam semesta telah menjadi wanita; jika engkau seorang wanita, maka seluruh alam semesta telah menjadi pria. Sekarang engkau berada dalam penyatuan yang mendalam dengan keberadaan itu sendiri, dan pintunya, pihak lain (kekasihmu, pasanganmu), tidak lagi ada.

Pasanganmu hanya pintu. Saat bercinta dengan seorang wanita, engkau benar-benar bercinta dengan keberadaan itu sendiri. Wanita itu hanya pintu, pria itu hanya pintu. Pasanganmu hanya pintu untuk semesta, tetapi engkau terburu-buru sehingga engkau tidak pernah merasakannya. Jika engkau tetap dalam penyatuan, dalam pelukan mendalam bersama selama berjam-jam, engkau akan melupakan pasanganmu dan pasanganmu hanya akan menjadi perpanjangan dari keseluruhan semesta. Setelah teknik ini diketahui engkau dapat menggunakannya sendiri, dan ketika engkau dapat menggunakannya sendiri itu memberikan dirimu kebebasan baru - kebebasan dari pihak lain.

Itu benar-benar terjadi bahwa seluruh keberadaan menjadi pihak lain (pasanganmu) - yang tercinta, kekasih mu - dan kemudian teknik ini dapat digunakan terus menerus, dan kita dapat tetap dalam penyatuan yang teta dengan keberadaan. Dan kemudian engkau dapat melakukannya di dimensi lain juga. Berjalan di pagi hari, engkau dapat melakukannya. Maka engkau berada dalam penyatuan dengan udara, dengan matahari terbit dan bintang-bintang dan pohon-pohon. Menatap bintang-bintang di malam hari, engkau bisa melakukannya. Melihat bulan, engkau dapat melakukannya. Engkau dapat dalam hubungan seks dengan seluruh alam semesta setelah engkau tahu bagaimana hal itu terjadi.

Tapi adalah baik untuk memulai dengan manusia karena manusia adalah yang terdekat denganmu - bagian terdekat dari alam semesta. Tapi manusia dapat dilepas. Engkau dapat membuat lompatan dan melupakan pintu sepenuhnya - "BAHKAN MENINGAT PENYATUAN, TRANSFORMASI" - dan engkau AKAN diubah, di-transformasi-kan, engkau akan menjadi baru.

Tantra menggunakan seks sebagai kendaraan. Sex adalah energi; dapat digunakan sebagai kendaraan. Sex dapat mengubahmu, dan dapat memberikan kondisi transendental. Tapi seperti kita telah menggunakan seks, terlihat sulit bagi kita - karena kita menggunakannya dalam cara yang sangat salah, dan cara yang salah itu tidak alami. Bahkan hewan lebih baik dari kita: mereka menggunakannya dengan cara alami. Cara kita sesat. Pikiran manusia terus menerus dihajar dengan pemikiran bahwa seks adalah dosa telah menciptakan penghalang jauh di dalammu. Engkau tidak pernah membiarkan dirimu secara total melepaskan. Sesuatu selalu berdiri mengutuk, bahkan untuk generasi baru. Mereka mungkin mengatakan mereka tidak dibebani, terobsesi, bahwa seks tidak tabu bagi mereka, tetapi engkau tidak dapat membersihkan bawah sadar mu dengan semudah itu. Ini telah dibangun selama berabad-abad; masa lalu seluruh umat manusia ada disana. Jadi, sementara engkau mungkin tidak mengutuknya sebagai dosa secara sadar, pikiran bawah sadar tetap ada dan terus mengutuknya. Engkau tidak pernah benar-benar di dalamnya. Selalu ada sesuatu yang tersisa. Bagian yang disisakan itu menciptakan keterbagian, keterpecahan.

Tantra mengatakan bergerak secara total di dalamnya. Lupakan diri sendiri, peradabanmu, agamamu, budayamu, ideologimu. Lupakan semuanya. Hanya bergerak dalam seks: bergerak di dalamnya secara total; jangan menyisakan apa-apa. Menjadi benar-benar tanpa-pemikiran. Hanya kemudian kesadaran dapat terjadi bahwa engkau telah menyatu dengan seseorang. Dan perasaan akan kesatuan ini kemudian dapat dilepaskan dari pasangan dan dapat digunakan dengan seluruh alam semesta. Engkau

dapat berada dalam hubungan seks dengan pohon, dengan bulan, dengan apa pun. Setelah, engkau tahu cara membuat lingkaran ini, lingkaran itu dapat diciptakan dengan apa pun – atau bahkan tanpa apa pun.

Engkau dapat membuat lingkaran ini dalam dirimu karena pria adalah keduanya yaitu pria dan wanita, dan wanita adalah keduanya yaitu wanita dan pria. Engkau adalah keduanya karena engkau diciptakan oleh keduanya, engkau diciptakan oleh pria dan wanita, sehingga setengah dari dirimu tetap yang lainnya. Engkau dapat melupakan sepenuhnya, dan lingkaran dapat dibuat di dalam dirimu. Setelah lingkaran dibuat dalam dirimu - laki-laki mu bertemu dengan wanita mu, wanita dalam batin bertemu dengan pria dalam batin - Engkau berada dalam dirimu sendiri yang berpelukan. Dan hanya jika lingkaran ini diciptakan selibat (brahmacharya) yang sesungguhnya dapat dicapai. Jika tidak semua selibat hanyalah penyimpangan, dan kemudian keselibatan itu menciptakan masalah mereka sendiri. Ketika lingkaran ini diciptakan di dalam, engkau dibebaskan.

Ini adalah apa yang tantra katakan: "Seks adalah belunggu terdalam, namun dapat digunakan sebagai kendaraan untuk kebebasan tertinggi." Tantra mengatakan racun dapat digunakan sebagai obat, tapi kebijaksanaan diperlukan. Jadi jangan mengutuk apa pun. Sebaliknya, menggunakannya. Dan jangan melawan apa pun. Cari tahu cara bagaimana hal itu dapat digunakan dan diubah. Tantra adalah, penerimaan total pada kehidupan. Ini adalah satu-satunya pendekatan dari jenisnya. Di seluruh dunia, di semua abad yang telah berlalu, tantra adalah unik. Ia mengatakan jangan membuang apapun dan jangan melawan apapun dan jangan menciptakan pertentangan, karena pertentangan apapun akan merusak dirimu sendiri.

Semua agama menentang seks, takut kepadanya, karena sex adalah suatu energi yang besar. Setelah engkau berada di dalamnya engkau tidak ada lagi, dan kemudian arus ini akan membawa engkau ke manapun. Itulah mengapa ada rasa takut. Jadi ciptakan penghalang di mana engkau dan arus menjadi dua, dan jangan biarkan energi vital ini memiliki kuasa apapun atas dirimu: jadilah penguasa, jadilah tuan atas energi sex itu.

Hanya tantra mengatakan bahwa penguasaan ini akan menjadi palsu, sakit, patologis, karena engkau tidak bisa benar-benar dibagi dengan arus ini. Engkau adalah itu! Jadi semua pembagian akan palsu, ngawur, dan pada dasarnya, tidak ada pembagian yang dimungkinkan karena engkau adalah arus itu - bagian dari itu, hanya gelombang di dalamnya. Engkau bisa menjadi beku dan engkau dapat memisahkan diri dari arus ini, tapi kebekuan itu akan mati. Dan ke-manusia-an menjadi mati. Tidak ada yang benar-benar hidup; engkau hanya sesuatu yang memiliki berat yang mati mengambang di

sungai. Mencair!

Tantra mengatakan coba untuk mencair. Jangan menjadi seperti gunung es: mencair dan menjadi satu dengan sungai. Menyatu dengan sungai, rasakan kesatuan dengan sungai, bergabung di sungai, sadari dan akan ada transformasi. Akan ada transformasi. Transformasi tidak melalui konflik dan pertentangan; transformasi yang melalui kesadaran. Ketiga teknik ini sangat sangat ilmiah, tetapi kemudian seks menjadi sesuatu yang lain dari apa yang engkau ketahui. Maka itu bukan pelampiasan sesaat; maka itu jangan membuang energi keluar. Maka tidak ada akhir untuk sex itu. Ia menjadi lingkaran meditasi.

Beberapa teknik lagi yang masih terkait:

BERADALAH DALAM SUKACITA MELIHAT TEMAN YANG LAMA TAK DIJUMPAI, HIDUPLAH DALAM KEGEMBIRAAN INI.

Masuki kegembiraan ini dan menyatu dengannya - kegembiraan apapun, kebahagiaan apapun. Ini hanyalah sebuah contoh: "Pada kegembiraan melihat teman yang lama tak bertemu ..." Tiba-tiba engkau melihat teman yang belum engkau lihat selama sehari-hari atau bertahun-tahun. Sebuah sukacita tiba-tiba mencengkerammu. Tapi perhatianmu akan berada di temanmu, bukan pada sukacitamu. Maka engkau kehilangan sesuatu, dan sukacita ini hanya akan sesaat. Perhatianmu difokuskan pada temanmu: engkau akan mulai berbicara, mengingat hal-hal, dan engkau akan kehilangan sukacita dan sukacita ini akan pergi.

Ketika engkau melihat seorang teman dan tiba-tiba merasakan sukacita yang timbul di dalam hatimu, berkonsentrasi pada sukacita ini. Rasakan dan menjadi itu, dan bertemu teman ketika sedang sadar dan penuh dengan sukacitamu. Biarkan teman hanya ada di pinggiran, di luar, dan engkau tetap terpusat di perasaanmu akan kebahagiaan itu.

Hal ini dapat dilakukan dalam banyak situasi lainnya. Matahari terbit, dan tiba-tiba engkau merasakan sesuatu yang meningkat di dalam dirimu. Kemudian lupakan matahari; biarkan matahari tetap di luar, di pinggir. Engkau akan terpusatkan dalam perasaanmu sendiri dari meningkatnya energi. Pada saat engkau melihat perasaan itu, ia akan menyebar. Suka cinta ini akan menjadi seluruh tubuhmu, seluruh dirimu. Dan jangan hanya menjadi pengamat dari suka cita itu; bergabunglah ke dalamnya. Ada sangat sedikit momen-momen ketika engkau merasa gembira, bahagia, penuh suka cita, tetapi engkau terus melewatkan momen-momen karena engkau menjadi berpusat pada obyek.

Setiap kali ada sukacita, engkau merasa bahwa itu datang dari luar. Engkau telah bertemu dengan seorang teman: tentu saja, tampak bahwa sukacita yang datang dari temanmu, dari melihat dia. Itu bukan kasus aktual. Sukacita selalu dalam diri mu. Teman itu baru saja menjadi situasi pendukung. Teman telah membantunya untuk keluar, telah membantumu untuk melihat bahwa itu ada. Dan ini bukan hanya dengan sukacita, tetapi dengan segala sesuatu: kemarahan, kesedihan, dengan penderitaan, dengan kebahagiaan, dengan segala sesuatu, begitu. Orang lain hanya situasi di mana hal-hal yang tersembunyi di dalam dirimu di ekspresikan. Mereka bukan penyebab; mereka tidak menyebabkan sesuatu dalam dirimu. Apapun yang terjadi, itu terjadi PADAMU. Semua itu selalu ada disana; hanya pertemuan dengan teman ini yang telah menjadi situasi di mana apa pun yang tersembunyi menjadi keluar di tempat terbuka - dikeluarkan. Dari sumber-sumber tersembunyi itu telah menjadi jelas, nyata. Setiap kali ini terjadi tetaplah terpusat di perasaan batin, dan kemudian engkau akan memiliki sikap yang berbeda tentang segala sesuatu di dalam hidup.

Bahkan dengan emosi negatif, lakukan hal ini. Ketika engkau marah, jangan berpusat pada orang yang telah menimbulkan hal itu. Biarkan dia berada di pinggiran. Engkau hanya menjadi kemarahan. Rasakan amarah dalam totalitasnya; mungkinkan hal itu untuk terjadi di dalam. Jangan merasionalisasi; jangan mengatakan bahwa orang ini telah menciptakannya. Jangan menghukum orang itu. Dia baru saja menjadi situasi atau penyebab. Dan merasa bersyukur kepadanya bahwa ia telah membantu sesuatu yang tersembunyi untuk terbuka dan keluar. Dia telah memukulmu di suatu tempat, dan luka itu ada tersembunyi disana. Sekarang engkau tahu itu, sehingga itu menjadi luka.

Dengan negatif atau positif, dengan semua emosi, gunakan ini, dan akan ada perubahan besar di dalam dirimu. Jika emosi itu negatif, engkau akan dibebaskan dari hal itu dengan menyadari bahwa itu ada di dalam dirimu. Jika emosi positif, engkau akan menjadi emosi itu sendiri. Jika itu adalah kegembiraan, engkau akan menjadi kegembiraan. Jika itu adalah kemarahan, kemarahan itu akan menguap.

Dan ini adalah perbedaan antara emosi negatif dan positif: jika engkau menyadari emosi tertentu, dan dengan engkau menyadarinya emosi itu menjadi menguap dan lenyap, itu adalah negatif. Jika dengan engkau menyadari emosi tertentu engkau kemudian menjadi emosi itu, jika emosi kemudian menyebar dan menjadi dirimu, itu adalah positif. Kesadaran bekerja secara berbeda dalam kedua kasus. Jika itu adalah emosi beracun, engkau dibebaskan dari emosi beracun itu melalui kesadaran. Jika itu adalah emosi yang baik, bahagia, gembira, engkau menjadi satu dengan itu. Kesadaran memperdalamnya.

Jadi bagiku ini adalah kriteria: jika ada yang diperdalam oleh kesadaranmu, itu adalah sesuatu yang baik. Jika ada sesuatu yang hancurkan melalui kesadaran, itu adalah sesuatu yang buruk. Yang tidak bisa tetap berada dalam kesadaran itu adalah dosa dan yang tumbuh dalam kesadaran adalah kebajikan. Kebajikan dan dosa bukan merupakan konsep sosial, keduanya adalah realisasi batin.

Gunakan kesadaranmu. Hal ini sama seperti jika ada kegelapan dan engkau membawa cahaya: kegelapan tidak akan ada lagi di sana. Hanya dengan membawa cahaya ke dalamnya, kegelapan tidak lagi ada di sana, karena, sebenarnya, ia tidak ada. Keggelapan adalah negatif, hanya ketiadaan cahaya. Tapi banyak hal yang ada akan menjadi nyata. Hanya dengan membawa cahaya, rak ini, buku-buku ini, dinding ini, tidak akan hilang. Dalam kegelapan mereka tidak nyata; engkau tidak bisa melihat mereka. Jika engkau membawa cahaya ke dalam, kegelapan tidak akan ada lagi di sana, tapi yang nyata yang akan terungkap. Melalui kesadaran semua yang negatif seperti kegelapan akan menguap- kebencian, kemarahan, kesedihan, kekerasan. Kemudian cinta, sukacita, ekstase, akan, untuk pertama kalinya, menjadi terungkapkan kepadamu. Jadi, "BERADALAH DALAM SUKACITA MELIHAT TEMAN YANG LAMA TAK DIJUMPAI, HIDUPLAH DALAM KEGEMBIRAAN INI.

Teknik Kelima

"KETIKA MAKAN ATAU MINUM, JADILAH RASA MAKANAN ATAU MINUMAN, DAN JADILAH TERPENUHI."

Kita terus saja makan; kita tidak bisa hidup tanpa mereka. Tapi memakannya mereka dengan sangat tak berkesadaran, secara otomatis, seperti robot. Jika cita rasa itu tidak hidup, engkau hanyalah mengisi. Lakukan dengan lambat, dan sadari cita rasanya. Dan hanya ketika engkau melakukannya dengan lambat engkau dapat menyadarinya. Jangan hanya menelannya. Rasakan rasa-rasa itu dengan tidak terburu-buru dan jadilah rasa itu. Ketika engkau merasakan manisnya, jadilah rasa manis itu. Dan kemudian itu dapat dirasakan di seluruh tubuh - bukan hanya di mulut, bukan hanya di lidah, rasa manis itu bisa dirasakan di seluruh tubuh! Suatu rasa manis tertentu - atau apa pun - menyebar bagaikan riak air ke seluruh tubuhmu. Apapun yang engkau makan, rasakan dan jadilah rasa itu.

Ini adalah bagaimana tantra justru tampak terlihat berkebalikan dari tradisi-tradisi yang lain. Pengikut Jainisme mengatakan, "Tidak ada rasa - ASWAD." Mahatma Gandhi membuatnya sebagai aturan di ashram-nya - "ASWAD: jangan merasakan apa-apa. Makan, tapi jangan merasa; lupakan rasa. Makan adalah suatu keharusan, tetapi lakukan

dengan cara mekanis. Rasa adalah keinginan, jadi jangan merasakan. "Tantra mengatakan rasakan itu sebanyak mungkin; jadilah lebih sensitif, jadilah lebih hidup. Dan tidak hanya menjadi peka - tapi jadilah rasa itu, menyatu dengan sang rasa, sang cita rasa.

Dengan ASWAD, dengan tanpa rasa, indramu akan dimatikan. Indera-inderamu akan menjadi kurang dan kurang peka. Dan dengan kurangnya kepekaan, engkau tidak akan dapat merasakan tubuhmu, engkau tidak akan dapat merasakan perasaanmu. Maka engkau hanya akan tetap berpusat di kepala. Terpusat di kepala ini adalah perpecahan, keterbagian. Tantra mengatakan untuk tidak menciptakan pemisahan, tidak menciptakan keterbagian apapun dalam dirimu. Adalah indah untuk merasakan; me-rasa adalah indah untuk menjadi peka. Dan jika dirimu lebih sensitif engkau akan lebih hidup, dan jika engkau lebih hidup, maka kehidupan yang lebih akan memasuki batinmu. Engkau akan lebih terbuka.

Engkau dapat memakan makanan tanpa merasakannya; itu tidak sulit. Engkau dapat menyentuh seseorang tanpa menyentuhnya; itu tidak sulit. Kita sudah melakukan itu. Engkau berjabat tangan dengan seseorang tanpa menyentuh dia karena untuk menyentuh, engkau harus mendatangi tangan, engkau harus pindah ke tangan. Engkau harus menjadi jari-jarimu dan telapak tanganmu seolah-olah dirimu, jiwamu, telah datang ke tangan. Hanya dengan begitu engkau dapat menyentuh. Engkau dapat menyambut dan menggenggam tangan seseorang di tanganmu dan menariknya. Engkau dapat menarik; maka tangan yang mati ada disana. Itu terlihat seperti menyentuh, tetapi itu tidak menyentuh.

Kita tidak menyentuh! Kita takut untuk menyentuh seseorang karena secara simbolis sentuhan telah menjadi seksual. Engkau mungkin akan berdiri di tengah orang banyak, di trem, di gerbong kereta api, menyentuh banyak orang, tetapi engkau tidak menyentuh mereka dan mereka tidak menyentuhmu. Hanya tubuh yang ada disana melakukan kontak, tetapi engkau menarik dirimu. Dan engkau dapat merasakan perbedaan: jika engkau benar-benar menyentuh seseorang di keramaian, ia akan merasa tersinggung. Tubuhmu dapat menyentuh, tetapi engkau tidak harus bergerak di dalam tubuh itu. Engkau pasti tetap menyendiri - seolah-olah tidak di dalam tubuh, yang ada hanya seperti mayat yang menyentuh.

Ketidakepekaan ini buruk. Hal ini buruk karena engkau menutup dirimu pada kehidupan. Engkau begitu takut akan kematian, dan engkau sudah mati. Engkau tidak perlu benar-benar takut karena tidak ada orang yang akan mati; engkau sudah mati. Dan itulah

mengapa engkau takut - karena engkau belum hidup. Engkau telah kehilangan kehidupan dan kematian akan datang.

Seseorang yang "hidup" tidak akan takut mati karena ia hidup. Ketika engkau benar-benar hidup maka tidak ada ketakutana akan kematian disana. Engkau bahkan dapat hidup dalam kematian. Ketika kematian datang, engkau akan sangat peka terhadap hal itu sehingga engkau akan menikmatinya. Kematian akan menjadi pengalaman yang hebat. Jika engkau hidup engkau bahkan hidup dalam kematian, dan kemudian kematian tidak lagi ada. Jika engkau bahkan bisa hidup dalam kematian, jika engkau bahkan bisa menjadi peka terhadap tubuh matimu seperti seolah engkau menarik diri ke pusat dan menguap lenyap, jika engkau bahkan dapat hidup seperti ini, maka engkau telah menjadi abadi.

“KETIKA MAKAN ATAU MINUM, JADILAH RASA MAKANAN ATAU MINUMAN, DAN JADILAH TERPENUHI.” Ketika meminum air, rasakan kesejukannya. Tutup matamu, minum perlahan-lahan, rasakan itu. Rasakan kesejukannya dan rasakan bahwa engkau telah menjadi kesejukan itu, karena kesejukan sedang ditransfer ke dirimu dari air; kesejukan ini menjadi bagian dari tubuhmu. Mulutmu menyentuh, lidahmu menyentuh, dan kesejukan ditransfer. Biarkan kesejukan itu terjadi ke seluruh tubuhmu. Ijinkan kesejukan beriak untuk menyebar ke seluruh tubuhmu, dan engkau akan merasakan kesejukan di seluruh tubuhmu. Dengan cara ini kepekaanmu dapat tumbuh, dan engkau bisa menjadi lebih hidup dan lebih terpenuhi.

Kita frustrasi, merasa kosong, kosong, dan kita terus berbicara bahwa hidup itu kosong. Tapi kita adalah alasan mengapa itu kosong. Kita tidak mengisinya dan kita tidak mengizinkan apa pun untuk mengisinya. Kita memiliki baju besi di sekitar kita - baju besi pertahanan. Kita takut untuk menjadi rapuh, jadi kita terus menutup diri dan bertahan terhadap segala sesuatu. Dan kemudian kita menjadi kuburan - benda mati.

Tantra mengatakan jadilah hidup, dan lebih hidup, karena kehidupan adalah Tuhan. Tidak ada Tuhan selain kehidupan ini. Jadilah lebih hidup, dan engkau akan menjadi lebih ilahi. Jadilah benar-benar hidup, sehingga tidak ada lagi kematian bagimu.

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata
Chapter 35. Turning Inward Toward The Real

24 Februari 1973 pm di Woodlands, Bombay

OH ENKKAU YANG BERMATA TERATAI, YANG SENTUHANMU INDAH*, KETIKA MENYANYI, MELIHAT, MENCICIPI, SADARILAH ENKKAU ADA DAN TEMUKAN YANG SELALU HIDUP.

DI MANA PUN KEPUASAN DITEMUKAN, DALAM TINDAKAN APA PUN, WUJUDKAN KESADARAN INI.

DI SAAT TIDUR, KETIKA TIDUR BELUM DATANG DAN RASA TERJAGA DI LUAR MENGHILANG, DI TITIK INI KEBERADAAN TERUNGKAP.

ILUSI-ILUSI MENIPU, WARNA-WARNA MEMBATASI, BAHKAN YANG TERBAGI-BAGI ITU TAK TERPISAHKAN.

(*kalimat mesra Siwa kepada Dewi Parwati)

OH LOTUS-EYED ONE, SWEET OF TOUCH, WHEN SINGING, SEEING, TASTING, BE AWARE YOU ARE AND DISCOVER THE EVER-LIVING.

WHEREVER SATISFACTION IS FOUND, IN WHATEVER ACT, ACTUALIZE THIS.

AT THE POINT OF SLEEP, WHEN THE SLEEP HAS NOT YET COME AND THE EXTERNAL WAKEFULNESS VANISHES, AT THIS POINT BEING IS REVEALED.

ILLUSIONS DECEIVE, COLORS CIRCUMSCRIBE, EVEN DIVISIBLES ARE INDIVISIBLE.

Peradaban adalah pelatihan bagaimana cara menjadi tidak nyata. Tantra adalah proses sebaliknya – bagaimana cara mencegah dirimu dari menjadi tidak nyata, dan jika engkau telah menjadi nyata, bagaimana cara menyentuh realita (kenyataan,

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

kesejatian) yang tersembunyi dalam dirimu, bagaimana cara menghubunginya lagi, bagaimana cara menjadi nyata lagi. Hal pertama yang perlu dipahami adalah bagaimana kita terus menjadi tidak nyata, dan sekali proses ini dipahami banyak hal segera berubah. Pemahaman ini menjadi mutasi, menjadi perubahan.

Manusia terlahir tak terbagi. Dia bukan tubuh atau pikiran. Ia terlahir tak terbagi, sebagai satu individu. Dia adalah keduanya tubuh dan pikiran. Bahkan untuk mengatakan bahwa ia adalah keduanya itu salah. Dia adalah tubuh-pikiran. Tubuh dan pikiran adalah dua aspek dari keberadaannya, bukan dua pembagian - dua kutub dari sesuatu yang dapat kita sebut sebagai kehidupan, energi atau apa pun - X, Y, Z - tapi tubuh dan pikiran bukanlah dua hal.

Proses dari peradaban, pendidikan, budaya, pengkondisian, dimulai dengan pembagian. Semua orang diajarkan bahwa ia adalah dua, bukan satu, dan kemudian, tentu saja, orang mulai menjadi teridentifikasi dengan pikiran dan tidak dengan tubuh. Proses berpikir menjadi pusatmu dan proses berpikir hanyalah lingkaran luarnya. Itu bukan pusatnya karena engkau bisa ada tanpa berpikir (*thinking*). Begitu engkau ada tanpa berpikir: berpikir bukanlah satu keharusan untuk hidup. Jika engkau melangkah jauh ke dalam meditasi ENKKAU akan ada, dan tidak akan ada proses berfikir (*thinking*). Jika engkau menjadi sadar ENKKAU akan ada, tapi tidak akan ada proses pikir. Masuk ke tidur yang dalam ENKKAU akan ada, tapi tidak akan ada proses berpikir, proses piker (*thinking*). Berpikir itu hanya di lingkaran luarnya saja; keberadaanmu ada di tempat lain - lebih dalam daripada berpikir. Tapi engkau diajarkan terus menerus bahwa engkau adalah dua, tubuh dan pikiran, dan bahwa, sungguh, engkau adalah pikiran dan engkau memiliki tubuh. Pikiran menjadi tuan dan tubuh menjadi budak, dan engkau terus berjuang melawan tubuh. Hal ini menciptakan keretakan, kesenjangan, dan kesenjangan itu adalah masalahnya. Semua penyakit jiwa lahir dari kesenjangan itu; semua kecemasan lahir dari kesenjangan itu.

Keberadaanmu berakar di dalam tubuhmu, dan tubuhmu bukan hanya sesuatu yang terpisah dari keberadaan/kehidupan. Ia adalah bagian darinya. Tubuhmu adalah seluruh alam semesta. Itu bukan sesuatu yang sempit, terbatas. Engkau mungkin belum pernah mengamatinya, tetapi cobalah untuk mengamati di mana sesungguhnya tubuhmu berakhir (berujung, batas dari tubuh) – di mana! Apakah engkau berpikir bahwa tubuhmu berujung di mana kulitmu berakhir?

Jika matahari yang begitu jauhnya seketika padam, segera engkau akan mati di sini. Jika sinar matahari berhenti datang, engkau tidak akan ada lagi di sini. Tubuhmu tidak bisa ada tanpa matahari yang berada di sana begitu jauhnya. Matahari dan engkau entah bagaimana sangat terkait. Matahari harus disertakan dalam tubuhmu; jika tidak

engkau tidak bisa ada. Engkau adalah bagian dari sinarnya.

Di pagi hari engkau melihat bunga-bunga mekar: mekarnya mereka adalah sesungguhnya terbitnya matahari. Pada malam hari mereka akan menutup: menutupnya mereka adalah terbenamnya matahari. Mereka hanyalah sinar yang tersebar. Engkau ada di sini karena di sana yang begitu jauhnya, matahari ada. Kulitmu bukan benar-benar kulitmu. Kulitmu terus meluas; bahkan matahari juga termasuk. Engkau bernapas: engkau bisa bernafas karena udara ada, atmosfer ada di sana. Setiap saat engkau mengeluarkan dan menghirup atmosfer masuk dan keluar.

Jika untuk satu momen tidak ada udara, engkau akan mati. Napasmu adalah hidupmu. Jika napasmu adalah hidupmu, maka seluruh atmosfer adalah bagian darimu. Engkau tidak bisa ada tanpa itu. Jadi di mana tubuhmu benar-benar berujung? Di mana batasnya? Tidak ada batasnya! Jika engkau amati, jika engkau melangkah masuk ke dalam, engkau akan menemukan di sana tidak ada batasnya. Atau, batas alam semesta adalah batas tubuhmu. Seluruh alam semesta melebur di dalam dirimu, sehingga tubuhmu tidak hanya tubuhmu; tubuh adalah semestamu dan engkau berakar padanya. Pikiranmu juga tidak bisa ada tanpa tubuh. Pikiran adalah bagian darinya, satu proses darinya.

Pembagian itu merusak, dan dengan pembagian engkau terikat untuk menjadi teridentifikasi dengan pikiran. Engkau berpikir, dan tanpa berpikir maka tidak ada pembagian. Engkau berpikir, dan engkau menjadi teridentifikasi dengan pemikiranmu. Kemudian engkau merasa seolah-olah engkau memiliki tubuh. Ini adalah pembalikan sepenuhnya dari kebenaran. Engkau tidak memiliki tubuh; tubuh juga tidak memilikimu. Mereka bukan dua hal yang berbeda. Keberadaanmu adalah satu, harmoni yang mendalam dari kutub-kutub yang berlawanan. Tapi kutub-kutub yang berlawanan tidak terbagi, tidak terpisah, mereka bergabung bersama-sama. Hanya dengan begitu mereka dapat menjadi kutub yang berlawanan. Dan berlawanan itu baik. Ini memberikan tantangan, memberikan stamina, itu menciptakan energi. Hal ini dialektis.

Jika engkau benar-benar satu, tanpa kutub yang berlawanan di dalam, engkau akan mejadi bosan dan mati. Kedua kutub yang berlawanan ini, tubuh dan pikiran, memberikanmu kehidupan. Mereka berlawanan dan pada saat yang sama saling melengkapi - dan pada dasarnya dan pada akhirnya adalah satu. Satu aliran energi mengalir di keduanya. Tapi setelah kita teridentifikasi dengan proses berpikir, kita berpikir bahwa kita berpusat di kepala. Jika kakimu dipotong, engkau tidak akan merasa bahwa ENGKAU yang dipotong. Engkau akan mengatakan, "Kakiku

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

dipotong." Tapi jika kepalamu dipotong, ENGKAU yang dipotong. Engkau dibunuh.

Jika engkau menutup matamu untuk merasakan di mana engkau berada, segera engkau akan merasa engkau berada di kepalamu. Engkau tidak ada di sana - karena ketika untuk saat pertama engkau memasuki kehidupan dalam rahim ibumu, ketika atom pria dan wanita bertemu, di sana tidak ada kepala. Tapi hidup dimulai. Engkau berada di sana, dan di sana tidak ada kepala. Dalam pertemuan pertama dari dua sel yang hidup, engkau diciptakan. Kepala datang belakangan, tapi keberadaanmu ada di sana. Di manakah keberadaan itu? Ia bukan di kepalamu. Sesungguhnya, ia tidak di mana-mana - atau di mana-mana di dalam tubuhmu. Ia tidak di mana-mana; engkau tidak bisa menunjukkan di mana dia. Dan saat engkau menunjukkan hal itu engkau salah mengerti. Ia ada di mana-mana. Kehidupanmu ada di mana-mana, ia tersebar di seluruh dirimu. Dan tidak hanya di seluruh dirimu; jika engkau mengikutinya, engkau akan harus pergi ke ujung alam semesta. Ia ada di mana-mana!

Dengan identifikasi bahwa "aku adalah pikiranku," semuanya menjadi palsu. Engkau menjadi tidak nyata karena identitas ini adalah palsu. Identitas palsu ini harus dipatahkan. Teknik-teknik Tantra adalah untuk merobohkan identitas ini. Upaya tantra adalah untuk membuatmu tanpa kepala, tidak terpusat, di mana-mana atau tidak di mana pun. Dan mengapa umat manusia, mengapa manusia menjadi palsu dan tidak nyata dengan pikiran? Karena pikiran adalah sebuah fenomena sekunder (bukan yang utama, yang muncul karena yang utama ada) - sebuah proses yang diperlukan, berguna, tapi sekunder; suatu proses yang terdiri dari kata-kata, bukan dari kenyataan. Kata 'cinta' itu bukan cinta, kata 'tuhan' itu bukan Tuhan. Tapi pikiran terdiri dari kata-kata, dari proses verbal, dan kemudian cinta itu sendiri menjadi kurang penting dibandingkan dengan kata 'cinta'. Untuk pikiran, kata tersebut lebih penting. Tuhan menjadi kurang penting dibandingkan kata 'Tuhan'. Untuk pikiran itu demikian. Kata menjadi lebih berarti, penting. Mereka menjadi utama, primer, dan kita mulai hidup dalam kata kata. Dan semakin engkau tinggal dalam kata-kata, engkau menjadi semakin dangkal, dan engkau akan terus melewatkan kenyataan yang bukan kata-kata. Kenyataan adalah keber-ada-an.

Hidup di dalam pikiran adalah bagaikan seseorang yang tinggal di dalam cermin. Di malam hari, jika engkau pergi ke sebuah danau dan danau diam dan tidak ada riak-riak, danau menjadi cermin. Engkau dapat melihat bulan di danau, tapi bulan itu palsu - hanya bayangan. Bayangan itu berasal dari yang nyata, tapi bayangan itu tidak nyata. Pikiran hanyalah fenomena pencerminan. Yang nyata tercermin di dalamnya, tapi bayangannya itu tidak nyata. Dan jika engkau terjebak dalam bayangan, engkau akan melewatkan yang sepenuhnya nyata. Itulah sebabnya, dengan pikiran, dengan bayangan pikiran, semuanya bimbang. Gelombang ringan, angin kecil, akan

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

mengganggu pikiranmu. Yang nyata itu tidak terganggu, tapi pikiran terganggu oleh apa pun. Pikiran adalah fenomena pencerminan, dan kita hidup di dalam pikiran.

Tantra mengatakan turunlah. Turunlah dari takhtamu, turunlah dari kepalamu. Lupakan bayangan dan melangkah masuklah menuju kenyataan, menuju yang nyata. Semua teknik yang kita sedang bicarakan berhubungan dengan ini: bagaimana menjauh dari pikiran sehingga engkau dapat bergerak menuju ke-nyata-an. Sekarang kita akan membahas teknik-tekniknya.

Teknik pertama:

"OH ENKKAU YANG BERMATA TERATAI, YANG SENTUHANMU INDAH, KETIKA MENYANYI, MELIHAT, MENCICIPI, SADARILAH ENKKAU ADA DAN TEMUKAN YANG SELALU HIDUP"

Kita hidup, tapi kita tidak sadar bahwa kita ada atau bahwa kita sedang hidup. Tidak ada mengingat-diri. Engkau sedang makan atau engkau sedang mandi atau engkau sedang berjalan-jalan: engkau tidak menyadari bahwa engkau ada selagi engkau berjalan. Semuanya ada, hanya engkau tidak. Pohon-pohon, rumah-rumah, lalu lintasnya, semuanya ada. Engkau menyadari segala sesuatu di sekitarmu, tetapi engkau tidak menyadari keberadaan dirimu sendiri - bahwa engkau ada. Engkau mungkin menyadari seluruh dunia, tetapi jika engkau tidak menyadari dirimu, kesadaran itu palsu. Mengapa? Karena pikiranmu dapat mencerminkan (memantulkan) segala sesuatu, tetapi pikiranmu tidak dapat mencerminkan (memantulkan, menangkap) dirimu. Jika engkau menyadari dirimu sendiri, maka engkau telah melampaui pikiran.

Mengingat-dirimu sendiri tidak dapat tercermin (terpantul, tertangkap oleh cermin) dalam pikiranmu karena engkau berada di belakang pikiran. Pikiran dapat menangkap dan menterjemahkan hanya hal-hal yang ada di depannya. Engkau hanya bisa melihat orang lain, tetapi engkau tidak dapat melihat dirimu sendiri. Matamu bisa melihat semua orang, tapi matamu tidak bisa melihat matamu sendiri. Jika engkau ingin melihat dirimu sendiri engkau akan memerlukan cermin. Hanya dalam cermin engkau bisa melihat dirimu sendiri, tapi kemudian engkau akan harus berdiri di depan cermin. Jika pikiranmu adalah cermin, ia dapat menangkap bayangan seluruh dunia. Ia tidak dapat menangkap bayangan dirimu karena engkau tidak dapat berdiri di depannya. Engkau selalu ada di belakang, tersembunyi di balik cermin.

Teknik ini mengatakan saat melakukan apa pun - menyanyi, melihat, mencicipi - sadarilah bahwa engkau ada dan temukanlah yang selalu-hidup, dan temukanlah dalam dirimu sendiri arusnya, energinya, hidupnya, yang selalu-hidup. Tapi kita tidak

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

menyadari diri kita sendiri.

Gurdjieff dulu menggunakan mengingat-diri sebagai satu teknik dasar di Barat. Mengingat-diri berasal dari sutra ini. Seluruh sistem dari Gurdjief didasarkan pada satu sutra ini. Ingatlah dirimu sendiri, apa pun yang engkau lakukan. Hal ini sangat sulit. Hal ini terlihat sangat mudah, tapi engkau akan terus melupakan ini. Bahkan selama tiga atau empat detik engkau tidak dapat mengingat dirimu. Engkau akan memiliki perasaan bahwa engkau sedang mengingat, dan tiba-tiba engkau akan sudah berpindah ke beberapa pemikiran lain. Bahkan dengan pikiran ini bahwa "Baiklah, aku sedang mengingat diriku," engkau akan telah melewatkannya, karena pikiran ini tidak sedang mengingat-diri. Dalam mengingat-diri tidak akan ada pikiran; engkau akan benar-benar kosong. Dan mengingat-diri bukanlah satu proses mental. Ini bukan seperti engkau mengatakan, "Ya, aku ada." Mengatakan "Ya, aku ada," engkau telah melewatkannya. Ini adalah hal pikiran, ini adalah proses mental: "Aku ada."

Rasakanlah "Aku ada," bukan kata-kata "Aku ada." Jangan mengucapkannya, rasakan saja bahwa engkau ada. Jangan berpikir, RASAKAN! Cobalah ini. Ini sulit, tetapi jika engkau terus berusaha itu akan terjadi. Selagi berjalan, ingatlah engkau ada, dan milikilah perasaan dari keberadaanmu, bukan dari pikiran apapun, bukan dari ide apa pun. Rasakan saja. Aku menyentuh tanganmu atau aku meletakkan tanganku di kepalamu: jangan ucapkan. Rasakan saja sentuhannya, dan dalam perasaan itu, rasakan tidak hanya sentuhannya, tetapi rasakan juga yang disentuh. Kemudian kesadaranmu menjadi panah-ganda (ke kedua arah).

Engkau sedang berjalan di bawah pohon: pohon-pohon ada di sana, angin ada di sana, matahari sedang terbit. Ini adalah dunia di sekitarmu; engkau menyadari hal itu. Berdiri sejenak dan tiba-tiba ingatlah bahwa engkau ada, tapi jangan mengucapkannya. Hanya merasa bahwa engkau ada. Perasaan tanpa kata-kata ini, bahkan jika hanya satu momen saja, akan memberikanmu kilasan (pengalaman sesaat atau realisasi singkat), kilasan yang tak dapat LSD berikan kepadamu, kilasan yang sesungguhnya. Untuk satu saat engkau dilempar kembali ke pusat dari keberadaanmu. Engkau berada di belakang cermin; engkau telah melampaui dunia pantulan; engkau ada dalam keberadaan. Dan engkau dapat melakukannya setiap saat. Ini tidak memerlukan tempat khusus atau waktu khusus. Dan engkau tidak bisa mengatakan, "Aku tidak punya waktu." Saat sedang makan engkau bisa melakukannya, saat sedang mandi engkau bisa melakukannya, saat sedang bergerak atau sedang duduk engkau dapat melakukannya - kapan saja. Tidak peduli apa yang sedang engkau lakukan, engkau dapat tiba-tiba mengingat dirimu sendiri, dan kemudian mencoba untuk melanjutkan kilasan keberadaanmu itu.

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

Ini akan menjadi sulit. Satu momen engkau akan merasa itu ada, momen berikutnya engkau akan sudah berpindah jauh. Beberapa pemikiran akan masuk, beberapa bayangan/pantulan akan datang kepadamu, dan engkau akan menjadi terlibat dalam bayangan itu. Tapi jangan sedih dan jangan kecewa. Hal ini demikian karena selama begitu banyak kehidupan kita telah menjadi terlibat dalam pantulan/bayangan. Ini telah menjadi mekanisme seperti robot. Seketika, otomatis, kita terlempar ke bayangan itu. Tetapi jika bahkan untuk satu momen engkau memiliki kilasan itu, itu cukup untuk awalnya. Dan mengapa itu cukup? Karena engkau tidak akan pernah mendapatkan dua momen bersama-sama. Hanya satu momen yang selalu denganmu. Dan jika engkau dapat memiliki satu kilasan untuk satu momen tunggal, engkau dapat tinggal di dalamnya. Hanya usaha yang diperlukan - usaha yang terus menerus diperlukan.

Satu momen tunggal diberikan kepadamu. Engkau tidak dapat memiliki dua momen bersama-sama, jadi jangan khawatir tentang dua momen bersama-sama. Engkau akan selalu mendapatkan hanya satu momen. Dan jika engkau dapat menyadari dalam satu momen, engkau dapat menyadarinya sepanjang hidupmu. Sekarang hanya usaha yang diperlukan, dan ini dapat dilakukan sepanjang hari. Setiap kali engkau ingat, ingatlah dirimu.

"OH ENKKAU YANG BERMATA TERATAI, YANG SENTUHANMU INDAH, KETIKA MENYANYI, MELIHAT, MENCICIPI, SADARILAH ENKKAU ADA DAN TEMUKAN YANG SELALU HIDUP :". Ketika sutra mengatakan "Sadarilah engkau ada", apa yang akan engkau lakukan? Akankah engkau ingat bahwa, "Namaku adalah Ram" atau "Yesus" atau sesuatu yang lain? Akankah engkau ingat bahwa engkau milik keluarga ini dan itu, memeluk agama dan tradisi ini dan itu? Memiliki negara, kasta dan keyakinan ini dan itu? Akankah engkau ingat bahwa engkau adalah seorang komunis atau Hindu atau Kristen? Apakah yang akan engkau ingat?

Sutra ini mengatakan sadari engkau ada; ia hanya mengatakan "engkau ada". Tidak ada nama yang diperlukan, tidak ada negara yang diperlukan. Biarkan ada keberadaan sederhana yang apa adanya di sana: engkau ada! Jadi jangan katakan kepada dirimu sendiri siapa engkau. Jangan menjawab itu, "aku adalah ini dan itu." Biarkan di sana ada keber-ada-an sederhana, bahwa engkau ada.

Tapi itu menjadi sulit karena kita tidak pernah mengingat keber-ada-an sederhana yang apa adanya. Kita selalu ingat sesuatu yang hanya label, bukan keber-ada-an itu sendiri. Setiap kali engkau berpikir tentang dirimu, engkau berpikir tentang namamu, agamamu, negaramu, banyak hal, tetapi tidak pernah keber-ada-an sederhana yang

apa adanya bahwa engkau ada.

Engkau dapat berlatih ini: santailah di kursi atau duduklah saja di bawah pohon, lupakan semuanya dan rasakan "engkau-ada" ini. Tidak ada orang Kristen, tidak ada orang Hindu, tidak ada orang Buddha, tidak ada orang India, tidak ada orang Inggris, tidak ada orang Jerman - hanya, engkau ada. Milikilah perasaan itu, dan kemudian akan mudah bagimu untuk mengingat apa yang dikatakan sutra ini: "SADARILAH ENKAU ADA DAN TEMUKAN YANG SELALU HIDUP." Dan saat engkau menyadari bahwa engkau ada, engkau terlempar ke dalam arus dari yang maha hidup, yang selalu hidup. Yang palsu akan mati; hanya yang nyata yang akan tetap ada.

Itulah mengapa kita begitu takut akan kematian: karena yang tidak nyata akan mati. Yang tidak nyata tidak bisa ada selamanya, dan kita melekat pada yang tidak nyata, teridentifikasi dengan yang tidak nyata. Engkau sebagai orang Hindu akan harus mati; engkau sebagai Rama atau Krishna akan harus mati; engkau sebagai seorang komunis, sebagai seorang atheis, sebagai theis, akan harus mati; engkau sebagai nama dan bentuk akan harus mati. Dan jika engkau melekat pada nama dan bentuk, tentu saja ketakutan akan kematian akan datang kepadamu, tapi yang nyata, yang mendasar/eksistensial, dasar di dalam dirimu, adalah abadi. Begitu bentuk dan namanya terlupakan, setelah engkau melihat ke dalam yang tak bernama dan tak berbentuk, engkau telah berpindah ke yang abadi.

"SADARILAH ENKAU ADA DAN TEMUKAN YANG SELALU HIDUP": Teknik ini adalah salah satu yang paling membantu, dan ini telah digunakan selama ribuan tahun oleh banyak guru, banyak master. Buddha telah menggunakannya, Mahavira telah menggunakannya, Yesus telah menggunakannya, dan di zaman modern Gurdjieff telah menggunakannya. Di antara semua teknik, ini adalah salah satu yang paling potensial. Cobalah. Ini akan memakan waktu; beberapa bulan akan berlalu.

Ketika Ouspensky belajar pada Gurdjieff, selama tiga bulan ia harus banyak berusaha, usaha yang sulit, dalam rangka untuk memiliki satu kilasan tentang apakah mengingat-diri itu. Jadi secara terus menerus, selama tiga bulan, Ouspensky tinggal di dalam sebuah rumah yang terpencil hanya untuk melakukan satu hal – mengingat diri. Tiga puluh orang memulai percobaan itu, dan pada akhir minggu pertama dua puluh tujuh orang telah melarikan diri; hanya tiga orang yang bertahan. Sepanjang hari mereka mencoba untuk mengingat - tidak melakukan apa-apa lagi, hanya mengingat bahwa "aku ada." Dua puluh tujuh orang merasa mereka akan menjadi gila. Mereka merasa bahwa sekarang kegilaan itu sudah dekat, jadi mereka melarikan diri. Mereka tidak pernah kembali; mereka tidak pernah bertemu Gurdjieff lagi.

Mengapa? Seperti kita saat ini, sungguh, kita ini gila. Tidak ingat siapakah kita, apakah kita, kita gila, tapi kegilaan ini dianggap sebagai kewarasan. Begitu engkau mencoba untuk kembali, begitu engkau mencoba untuk terhubung dengan yang nyata, itu akan terlihat seperti kegilaan, itu akan terlihat seperti ketidakwarasan. Dibandingkan dengan apa kita saat ini, itu justru sebaliknya, lawannya. Jika engkau merasa bahwa ini adalah kewarasan, itu akan terlihat seperti ketidakwarasan.

Tapi tiga orang bertahan. Salah satu dari tiga orang itu adalah P. D. Ouspensky. Selama tiga bulan mereka bertahan. Hanya setelah bulan pertama mereka mulai mengalami kilasan dari keberadaan sederhana - dari "Aku ada." Setelah bulan kedua, bahkan "Aku"nya lenyap, dan mereka mulai memiliki kilasan dari "ke-ada-an" – dari hanya keber-ada-an, bahkan bukan dari "Aku", karena "Aku" juga label. Keber-ada-an murni itu bukan "aku" dan "engkau"; itu hanya ada.

Dan pada bulan ketiga bahkan perasaan dari "ada" lenyap karena perasaan dari ada itu masih berupa satu kata. Bahkan kata itu lenyap. Maka engkau ada, dan kemudian engkau tahu apakah engkau. Sebelum momen itu datang engkau tidak bisa bertanya, "Siapakah aku?" Atau engkau bisa terus bertanya tanpa henti, "Siapakah aku?", terus saja bertanya, "Siapakah aku? Siapakah aku?", dan semua jawaban yang akan diberikan oleh pikiran akan terasa palsu, tidak relevan. Engkau terus bertanya, "Siapakah aku? Siapakah aku? Siapakah aku?" dan satu titik sampai di mana engkau tidak dapat lagi menanyakan itu. Semua jawaban jatuh, dan kemudian pertanyaan itu sendiri rontok dan menghilang. Dan bahkan ketika pertanyaan, "Siapakah aku?" menghilang, engkau mengetahui siapa dirimu.

Gurdjieff mencoba dari salah satu sudut: cobalah saja untuk mengingat engkau ada. Ramana Maharshi mencoba dari sudut yang lain. Dia menjadikan itu sebuah meditasi untuk bertanya, untuk menanyakan, "Siapakah aku?" Dan jangan percaya pada jawaban apa pun yang dapat diberikan oleh pikiranmu. Pikiran akan berkata, "Omong kosong apa yang engkau tanyakan? Engkau adalah ini, engkau adalah itu, engkau adalah seorang pria, engkau adalah seorang wanita, engkau berpendidikan atau tidak berpendidikan, kaya atau miskin." Pikiran akan menyediakan jawaban, tapi teruslah bertanya. Jangan menerima jawaban apa pun karena semua jawaban yang diberikan oleh pikiran adalah palsu. Jawaban-jawaban itu datang dari bagian yang tak nyata darimu. Jawaban-jawaban itu berasal dari kata-kata, mereka datang dari kitab suci, mereka datang dari pengkondisian, mereka datang dari masyarakat, mereka datang dari orang lain. Teruslah bertanya. Biarkan panah ini "Siapakah aku?" menembus lebih dalam dan semakin dalam. Satu momen akan datang ketika tidak ada jawaban yang datang.

Itu adalah saat yang tepat. Sekarang engkau sedang mendekati jawabannya. Ketika tidak ada jawaban datang, engkau dekat dengan jawabannya karena pikiran menjadi diam - atau engkau telah pergi jauh dari pikiran. Ketika di sana tidak ada jawaban dan satu kekosongan/kehampaan akan diciptakan di sekitarmu, pertanyaanmu akan terlihat tidak masuk akal. Kepada siapa engkau bertanya? Tidak ada seorang pun yang menjawabmu. Tiba-tiba, bahkan pertanyaanmu akan berhenti. Dengan mempertanyakan ini, bagian terakhir dari pikiran telah lenyap karena pertanyaan ini juga adalah dari pikiran. Jawaban-jawaban itu dari pikiran dan pertanyaan ini juga dari pikiran. Keduanya telah lenyap, jadi sekarang ENKKAU ADA.

Cobalah ini. Ada setiap kemungkinan, jika engkau bertahan, bahwa teknik ini dapat memberikanmu kilasan dari yang nyata – dan yang nyata adalah yang selalu hidup, yang Maha Hidup.

Teknik kedua:

"DI MANA PUN KEPUASAN DITEMUKAN, DALAM TINDAKAN APA PUN, WUJUDKANLAH INI."

Engkau merasa haus, sehingga engkau minum air. Sebuah kepuasan halus dicapai. Lupakan air, lupakan haus. Tinggallah dengan kepuasan halus yang engkau rasakan. Jadilah terisi dengan itu; hanya merasa puas.

Tapi pikiran manusia itu nakal. Ia hanya merasakan ketidakpuasan, ketidaksenangan. Ia tidak pernah merasakan kepuasan; tidak pernah merasa senang. Jika engkau tidak puas, engkau akan merasakannya dan engkau akan terisi olehnya. Ketika engkau haus, engkau merasakan itu: engkau terisi dengan haus; engkau merasakannya di tenggorokan. Jika haus itu tumbuh engkau merasakannya di seluruh tubuhmu, dan satu saat akan datang ketika itu bukan ENKKAU yang haus, engkau akan merasa bahwa engkau telah menjadi rasa haus itu. Jika engkau berada di gurun dan tidak ada harapan untuk mendapatkan air, engkau tidak akan merasa bahwa ENKKAU haus; engkau akan merasa bahwa engkau telah menjadi rasa haus.

Ketidakpuasan dirasakan, penderitaan dirasakan, rasa sakit dirasakan. Setiap kali engkau menderita, engkau menjadi penderitaan. Itulah sebabnya seluruh kehidupan menjadi neraka. Engkau tidak pernah merasa positif; engkau selalu merasa negatif. Hidup itu bukanlah penderitaan seperti yang telah kita buat; kesengsaraan hanyalah penafsiran kita. Seorang Buddha berbahagia di sini dan sekarang, dalam kehidupan ini. Seorang Krishna menari dan bermain seruling. Di dalam kehidupan di sini dan sekarang, di mana kita berada dalam penderitaan, Krishna menari. Hidup ini bukan kesengsaraan, juga bukan kebahagiaan. Kebahagiaan dan kesengsaraan adalah

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

penafsiran kita, sikap kita, pendekatan kita, bagaimana kita melihatnya. Ini adalah pikiranmu - bagaimana ia menerimanya.

Ingat, dan analisislah hidupmu sendiri. Apakah engkau pernah memperhitungkan saat-saat bahagia, senang, kepuasan, kilasan bahagia? Engkau tidak memperhitungkan itu, tetapi engkau telah memperhitungkan setiap rasa sakitmu, penderitaanmu, kesengsaraanmu, dan engkau terus mengumpulkannya. Engkau ada di dalam neraka yang terkumpul, dan ini adalah pilihanmu sendiri. Tidak ada orang lain yang memaksamu ke dalam neraka ini; ini adalah pilihanmu sendiri. Pikiran mengambil yang negatif, mengumpulkannya dan menjadi negatif itu sendiri. Dan lalu ini adalah kesengsaraan yang terus menerus. Semakin banyak hal negatif yang engkau miliki dalam pikiran, semakin negatif engkau menjadi, semakin banyak hal negatif yang terkumpul. Yang mirip menarik yang mirip, dan ini telah terjadi dalam banyak kehidupan. Engkau melewatkan segalanya karena pendekatan negatifmu.

Teknik ini memberikanmu pendekatan yang positif, pembalikan total dari pikiran biasa dan prosesnya. Di mana pun kepuasan ditemukan, dalam tindakan apapun, wujudkanlah itu, rasakan itu, jadilah satu dengannya. Jangan menganggapnya hanya sebagai fase yang lewat. Kepuasan bisa menjadi sekilas dari keberadaan positif yang lebih besar.

Semuanya hanyalah satu jendela. Jika engkau menjadi teridentifikasi dengan rasa sakit, engkau melihat dari jendela, dan jendela rasa sakit, dari penderitaan, terbuka hanya menuju neraka. Jika engkau adalah satu dengan momen yang memuaskan, momen yang membahagiakan, momen yang gembira, engkau sedang membuka jendela yang lain. Keber-ada-an adalah sama, tapi jendelamu berbeda.

Di mana pun kepuasan ditemukan, dalam tindakan apa pun, wujudkanlah itu - di mana pun! Tidak ada syarat: di mana pun! Engkau melihat seorang teman dan engkau merasa bahagia; engkau bertemu kekasihmu atau yang engkau cintai dan engkau merasa bahagia: wujudkan itu. Jadilah kebahagiaan pada saat itu, dan buatlah kebahagiaan itu menjadi satu pintu. Maka engkau sedang mengubah pikiran, dan engkau akan mulai mengumpulkan kebahagiaan. Pikiranmu akan menjadi positif, dan dunia yang sama akan terlihat berbeda.

Seorang pendeta Zen, Bokuju, dikisahkan telah mengatakan, "Dunia adalah sama, tetapi tidak ada yang sama karena pikiran berubah. Semuanya tetap sama, tapi tidak ada yang sama karena aku tidak sama."

Engkau terus mencoba untuk mengubah dunia, dan tidak peduli apa yang engkau

lakukan dunia akan tetap sama karena engkau tetap sama. Engkau bisa mendapatkan rumah yang lebih besar, engkau bisa mendapatkan mobil yang lebih besar, engkau bisa mendapatkan istri yang lebih cantik atau suami, tapi tidak ada yang akan berubah. Rumah yang lebih besar tidak akan lebih besar. Istri yang cantik atau suami tidak akan lebih indah. Mobil besar akan tetap lebih kecil karena engkau adalah sama. Pikiranmu, pendekatanmu, caramu melihat adalah sama. Engkau terus mengubah hal-hal tanpa mengubah dirimu sendiri. Jadi hanya orang yang sengsara meninggalkan gubuk dan pindah ke istana, tapi orang yang sengsara itu tetap sama. Dia menderita dalam sebuah gubuk; sekarang dia akan sengsara dalam sebuah istana. Kesengsaraan ini mungkin megah, tapi dia akan sengsara.

Engkau terus membawa penderitaanmu denganmu, dan ke mana pun engkau bergerak engkau akan bersama dengan dirimu sendiri. Jadi tidak ada perubahan luar yang pada dasarnya adalah sebuah perubahan; itu hanya penampilan. Engkau hanya merasa bahwa telah terjadi perubahan, tapi tidak ada perubahan. Hanya satu perubahan, hanya satu revolusi, hanya satu mutasi dapat terjadi, dan itu adalah jika pikiranmu berubah dari negatif ke positif. Jika pandanganmu terfokus pada kesengsaraan, engkau tinggal di neraka; jika pandanganmu berfokus pada kebahagiaan, neraka itu menjadi surga. Cobalah ini! Ini akan mengubah kualitas hidupmu.

Tapi engkau tertarik pada kuantitas. Engkau tertarik pada bagaimana untuk menjadi lebih kaya - dalam kuantitas, tidak dalam kualitas. Engkau dapat memiliki dua rumah dan dua mobil, rekening bank yang lebih besar, banyak hal. Kuantitas berubah: ia menjadi bertambah dan semakin banyak. Tapi kualitasmu tetap sama, dan kekayaan itu bukan dari benda-benda. Kekayaan adalah kualitas dari pikiranmu, dari hidupmu. Bahkan orang miskin bisa menjadi orang kaya sejauh itu menyangkut kualitas, dan bahkan orang kaya bisa menjadi orang miskin. Hampir selalu hal ini terjadi, karena orang yang peduli dengan hal-hal dan kuantitas benar-benar tidak sadar bahwa dimensi yang berbeda ada dalam dirinya - dimensi dari kualitas. Dan dimensi itu berubah hanya ketika pikiranmu positif.

Mulai besok pagi, selama sepanjang hari, ingatlah ini: setiap kali engkau merasakan sesuatu yang indah, memuaskan, sesuatu yang bahagia - dan ada banyak momen dalam satu hari dengan dua puluh empat jam – sadarilah itu. Ada banyak momen ketika surga begitu dekat denganmu, tetapi engkau begitu terikat dan terlibat dengan neraka sehingga engkau terus melewatkannya. Matahari terbit, bunga-bunga mekar, burung-burung bernyanyi dan angin berhembus melalui pohon-pohon. Ini semua terjadi! Seorang anak kecil melihat kepadamu dengan mata yang tak berdosa, dan perasaan bahagia yang halus memasukimu; atau seseorang tersenyum dan engkau

merasa bahagia.

Lihatlah di sekitar, dan cobalah untuk menemukan yang membahagiakan; isilah dirimu dengannya. Pada saat itu lupakanlah segalanya. Jadilah terisi dengan itu, rasakan kebahagiaan itu, dan biarkan itu terjadi kepada seluruh keber-ada-anmu. Jadilah satu dengan itu. Keharuman itu akan mengikutimu. Kebahagiaan akan terus bergema dalam dirimu sepanjang hari, dan gema itu, perasaan yang bergema, akan membantumu untuk menjadi lebih positif.

Ini sifatnya akumulatif. Jika engkau mulai di pagi hari, di malam hari engkau akan lebih terbuka untuk bintang-bintang, untuk bulan, untuk malam, untuk kegelapan. Lakukan selama dua puluh empat jam sebagai percobaan, hanya untuk mendapatkan perasaan seperti apa itu. Setelah engkau dapat merasakan bahwa yang positif membawamu ke dunia yang berbeda karena engkau menjadi berbeda, engkau tidak akan meninggalkannya. Seluruh penekanan akan berubah dari negatif ke positif. Kemudian engkau melihat dunia dengan cara baru yang berbeda.

Aku teringat akan satu anekdot. Salah satu murid Buddha berpamitan kepada gurunya. Nama murid itu Purnakashyapa. Dia bertanya kepada Buddha, "Ke mana aku akan pergi? Ke mana aku akan pergi untuk memberitakan pesanmu?"

Buddha berkata, "Engkau sendiri dapat memilih mau ke mana"

Jadi dia berkata, "Aku akan pergi ke sudut yang jauh dari Bihar" - Ini dikenal sebagai Sukha - "Aku akan pindah ke propinsi Sukha."

Buddha berkata, "Adalah lebih baik jika engkau mengubah pilihanmu karena orang-orang dari provinsi itu sangat kejam, brutal, bengal, dan tidak ada yang berani untuk pergi ke sana untuk mengajarkan mereka tanpa-kekerasan, cinta, kasih sayang. Jadi tolong ubahlah pilihanmu."

Tapi Purnakashyapa berkata, "Izinkanlah aku untuk pergi ke sana KARENA tidak seorang pun yang pernah pergi ke sana, dan seseorang harus ada di sana."

Buddha berkata, "Aku akan memberimu tiga pertanyaan sebelum aku mengijinkanmu pergi. Jika orang-orang dari propinsi itu menghinaimu, merendahkanmu, apa yang akan engkau rasakan?"

Purnakashyapa berkata, "Aku akan merasa mereka adalah orang-orang yang sangat baik jika mereka hanya menghinaiku. Maka mereka tidak memukulku. Mereka adalah

orang-orang yang baik; mereka bisa saja sudah memukulku."

Buddha berkata, "Lalu pertanyaan kedua: jika mereka mulai memukulimu, apa yang akan engkau rasakan?"

Purnakashyapa berkata, "Aku akan merasa mereka adalah orang-orang yang sangat baik. Mereka bisa saja sudah membunuhku, tetapi mereka hanya memukuliku."

Kemudian Buddha berkata, "Sekarang pertanyaan ketiga: jika mereka benar-benar membunuhmu hingga engkau mati, maka di saat ketika engkau sedang sekarat, apa yang akan engkau rasakan?"

Purnakashyapa berkata, "Aku akan berterima kasih kepadamu dan mereka. Jika mereka membunuh aku, mereka akan membebaskan aku dari kehidupan di mana banyak kesalahan yang mungkin terjadi. Mereka akan membebaskan aku sehingga aku akan merasa bersyukur. "

Maka Buddha berkata, "Sekarang engkau bisa pergi ke mana pun. Seluruh dunia adalah surga bagimu. Sekarang tidak ada masalah. Dunia adalah surga, sehingga engkau dapat pergi ke mana pun."

Dengan pikiran seperti ini, tidak ada yang salah dengan dunia. Dengan pikiranmu, tidak ada yang bisa benar. Dengan pikiran yang negatif, segala sesuatunya salah – bukan karena itu salah; suatu hal itu menjadi salah karena pikiran yang negatif hanya dapat melihat apa yang salah.

"DI MANA PUN KEPUASAN DITEMUKAN, DALAM TINDAKAN APA PUN, WUJUDKANLAH INI:" Ini adalah proses yang sangat halus, tapi juga sangat manis, dan semakin engkau meneruskan ke dalamnya, itu menjadi semakin manis. Engkau akan terisi dengan rasa manis dan keharuman yang baru. Carilah saja yang indah; lupakan yang buruk. Kemudian satu momen datang ketika yang buruk juga menjadi yang indah. Lihatlah saja kepada saat bahagia, dan satu saat datang ketika tidak ada yang dapat engkau sebut tidak bahagia. Maka tidak ada saat yang tidak bahagia. Pedulilah dengan yang membahagiakan, dan cepat atau lambat tidak akan ada penderitaan. Segala sesuatunya dibuat indah oleh satu pikiran yang positif.

Teknik ketiga:

"DI SAAT TIDUR, KETIKA TIDUR BELUM DATANG DAN RASA TERJAGA DI LUAR MENGHILANG, DI TITIK INI KEBERADAAN TERUNGKAP."

Ada beberapa titik balik dalam kesadaranmu. Pada titik-titik balik ini engkau berada lebih dekat kepada pusatmu daripada waktu-waktu yang lain. Engkau mengubah roda gigi mobil/persneling, dan setiap kali engkau mengubah gigi engkau melewati roda gigi netral. Roda gigi netral itu lebih dekat. Di pagi hari, ketika tidur sedang berakhir, menghilang, dan engkau merasa terjaga tapi belum bangun, hanya di titik tengahnya, engkau berada di roda gigi netral. Ada titik ketika engkau tidak tidur dan tidak terjaga, hanya di tengahnya. Maka engkau berada di roda gigi netral. Dari tidur ke bangun, kesadaranmu mengubah seluruh mekanismenya. Ia melompat dari satu mekanisme ke mekanisme yang lain. Antara dua mekanisme itu, tidak ada mekanisme; ada kesenjangan, ada jarak. Melalui kesenjangan itu engkau dapat memiliki kilasan dari keberadaanmu. Hal yang sama terjadi di malam hari ketika engkau sekali lagi sedang melompat dari mekanisme terjaga ke mekanisme tidurmu, dari kesadaranmu ke bawah sadar. Untuk satu momen tidak ada mekanisme, tidak ada cengkaman dari mekanisme itu padamu, karena engkau harus melompat dari yang satu ke yang lain. Antara keduanya jika engkau bisa terjaga, di antara keduanya jika engkau bisa menyadari, antara keduanya jika engkau dapat mengingat dirimu sendiri, engkau akan memiliki sekilas dari keberadaanmu yang nyata.

Bagaimana cara melakukannya? Selagi akan tidur, santailah. Tutuplah matamu, buatlah ruangan menjadi gelap. Tutuplah saja matamu dan mulailah menunggu. Tidur datang; tunggulah saja, jangan melakukan apa-apa, hanya menunggu! Tubuhmu sedang santai, tubuh menjadi berat: rasakan itu. Milikilah perasaan itu. Tidur memiliki mekanismenya sendiri, ia mulai bekerja. Kesadaran terjagamu sedang memudar. Ingat, karena momennya akan menjadi sangat halus dan momennya akan menjadi begitu singkat. Jika engkau melewatkannya, engkau kehilangan momennya. Ini bukan waktu yang sangat panjang - sebuah momen tunggal, celah yang sangat kecil, dan engkau akan berubah dari terjaga ke tidur. Tunggulah saja, sadari sepenuhnya. Teruslah menunggu. Ini akan memakan waktu. Dibutuhkan setidaknya tiga bulan. Hanya kemudian engkau satu hari nanti dapat memiliki kilasan dari momen yang persis ada di tengahnya. Jadi jangan terburu-buru. Engkau tidak bisa melakukannya sekarang; engkau tidak bisa melakukannya malam ini. Tapi engkau harus memulai dan engkau mungkin harus menunggu selama berbulan-bulan.

Biasanya, dalam waktu tiga bulan, satu hari itu terjadi. Hal ini terjadi setiap hari, tapi kesadaranmu dan menemukan celah itu tidak dapat direncanakan. Ini adalah satu kejadian. Engkau hanya terus menunggu, dan suatu hari nanti hal itu terjadi. Suatu hari, tiba-tiba engkau menyadari bahwa engkau tidak terjaga, dan juga tidak tidur - sebuah fenomena yang sangat aneh. Engkau bahkan mungkin menjadi takut karena engkau baru mengenal keduanya: engkau tahu ketika engkau tidur, engkau tahu ketika engkau terjaga. Tapi engkau tidak tahu satu titik ketiga di mana engkau berada ketika engkau bukan keduanya. Dampak pertama dari ini engkau mungkin menjadi

khawatir dan takut. Jangan takut dan jangan khawatir. Apa pun yang begitu baru, tidak diketahui sebelumnya, pasti memberikan ketakutan tertentu karena momen ini, ketika engkau akan mengalaminya lagi dan lagi, akan memberikanmu perasaan yang lain juga: bahwa engkau tidak hidup juga tidak mati, bukan ini maupun itu. Ini adalah sebuah jurang.

Kedua mekanisme ini adalah seperti dua buah bukit; engkau melompat dari satu puncak ke yang lain. Jika engkau diam di tengahnya engkau akan jatuh ke dalam jurang, dan jurang itu tanpa dasar: engkau terus jatuh, engkau terus jatuh. Para Sufi telah menggunakan teknik ini, dan sebelum mereka memberikan teknik ini kepada seorang pencari, mereka memberikan latihan lain juga, hanya untuk berjaga-jaga / sebagai perlindungan. Setiap kali teknik ini diberikan dalam sistem Sufi, sebelum itu praktek lain diberikan, dan itu adalah untuk membayangkan dengan mata tertutup bahwa engkau sedang jatuh ke dalam sebuah sumur - gelap, dalam dan tanpa dasar. Bayangkan saja jatuh ke dalam sumur - jatuh dan jatuh dan jatuh, selamanya jatuh. Tidak ada dasarnya, engkau tidak dapat mencapai ke bawah. Sekarang kejatuhan ini tidak bisa berhenti di mana saja. Engkau bisa berhenti; engkau dapat membuka matamu dan berkata engkau tidak lagi jatuh, tapi kejatuhan ini sendiri tidak bisa berhenti. Jika engkau melanjutkan, sumur itu tanpa dasar, dan itu akan semakin lama semakin gelap.

Dalam sistem Sufi, latihan sumur ini – latihan sumur tanpa dasar dan gelap ini - adalah untuk dipraktikkan pada awalnya. Itu baik, membantu. Jika engkau telah melatihnya dan engkau telah menyadari keindahan darinya, keheningannya, maka semakin dalam engkau pergi ke dalam sumur, maka engkau akan menjadi semakin hening. Dunia ditinggalkan begitu jauh, dan engkau merasa bahwa engkau telah pergi jauh, jauh, dan jauh. Keheningan bertumbuh dengan kegelapan, dan jauh di dalam sana tidak ada dasarnya. Rasa takut datang ke pikiranmu, tetapi engkau tahu bahwa ini hanyalah imajinasi sehingga engkau dapat meneruskannya.

Melalui latihan ini, engkau menjadi mampu melakukan teknik ini, dan kemudian, ketika engkau jatuh ke dalam sumur di antara terjaga dan tidur, itu bukan imajinasi; itu adalah fakta nyata. Dan itu tanpa dasar, jurang itu tanpa dasar. Itulah sebabnya Buddha telah menyebut kehampaan kekosongan ini – SHUNYA (sunyi/suwung). Tidak ada akhir untuk itu. Setelah engkau tahu itu, engkau juga menjadi tak berujung, tak terbatas. Sulit untuk memiliki kilasan ini di saat terjaga. Maka ini menjadi mustahil, tentu saja, ketika engkau sedang tidur karena kemudian mekanismenya berfungsi, dan sulit untuk melepaskan diri dari mekanismenya. Tapi ada satu saat di malam hari dan di pagi hari saat lainnya - dalam dua puluh empat jam ada dua momen ini - ketika itu sangat mudah, tapi kita harus menunggu.

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

"DI SAAT TIDUR, KETIKA TIDUR BELUM DATANG DAN RASA TERJAGA DI LUAR MENGHILANG, DI TITIK INI KEBERADAAN TERUNGKAP." Lalu engkau tahu siapakah engkau, apakah keber-ada-anmu yang sesungguhnya, apakah keber-ada-an sejatimu. Kita adalah palsu saat kita terjaga, dan engkau tahu benar itu. Engkau adalah palsu saat engkau terjaga. Engkau tersenyum saat air mata akan lebih nyata. Air matamu juga tidak bisa dipercaya. Air mata mungkin hanya tampak luarnya, formalitas, satu kewajiban. Senyummu adalah palsu, dan mereka yang mempelajari wajah dapat mengatakan bahwa senyummu hanya senyum yang dilukis. Tidak ada akar di dalamnya; senyum itu hanya di wajahmu, hanya di bibirmu. Tidak ada tempat lain dalam keber-ada-anmu. Tidak ada akarnya, tidak ada anggota badan. Ini dipaksakan. Senyum itu tidak datang dari dalam ke luar; senyuman itu telah dipaksakan dari luar.

Apa pun yang engkau katakan dan apa pun yang engkau lakukan adalah palsu, dan itu belum tentu terjadi karena engkau melakukan kepalsuan hidup ini dengan sadar – belum tentu! Engkau mungkin benar-benar tidak menyadarinya - dan memang demikian! Jika tidak, akan sangat sulit untuk melakukan kebodohan palsu seperti ini terus menerus. Hal ini otomatis. Kepalsuan ini terus berlanjut selama engkau terjaga, dan itu berlanjut bahkan ketika engkau sedang tidur – dengan cara yang berbeda, tentu saja. Mimpi-mimpimu simbolik, tidak nyata. Ini mengejutkan bahwa bahkan dalam mimpi engkau juga tidak nyata, bahkan dalam mimpi engkau takut, dan engkau menciptakan simbol-simbol.

Saat ini psikoanalisis terus melakukan bisnis menganalisis mimpi-mimpimu. Mereka memiliki bisnis yang besar karena engkau tidak dapat menganalisis mimpi-mimpimu sendiri. Mimpi-mimpi adalah simbol, mereka tidak nyata. Mimpi-mimpi mengatakan sesuatu hanya dalam metafora. Jika engkau ingin membunuh ibumu dan menyingkirkannya, engkau tidak akan membunuhnya bahkan dalam mimpimu. Engkau akan membunuh orang lain yang terlihat seperti ibumu. Engkau akan membunuh bibimu atau orang lain, tapi tidak ibumu. Bahkan di dalam mimpi engkau tidak bisa menjadi nyata. Kemudian psikoanalisis diperlukan; seorang ahli diperlukan untuk menafsirkan - tetapi engkau mungkin menggambarkan keseluruhannya sedemikian rupa sehingga bahkan psikoanalisis pun tertipu.

Mimpimu juga benar-benar palsu. Jika engkau adalah nyata (sejati, apa adanya) ketika engkau terjaga, mimpimu akan menjadi nyata. Mimpi-mimpi itu tidak akan menjadi simbolis. Jika engkau ingin membunuh ibumu engkau akan bermimpi di mana engkau membunuh ibumu, dan tidak ada penafsir yang akan diperlukan untuk menunjukkan apa arti mimpimu. Tapi kita begitu palsu. Dalam mimpi engkau

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

sendirian, masih takut akan dunia dan masyarakat.

Untuk membunuh seorang ibu adalah dosa terbesar, dan aku bertanya-tanya apakah engkau pernah berpikir mengapa membunuh seorang ibu adalah dosa yang paling besar. Ini adalah dosa terbesar karena semua orang merasakan permusuhan yang mendalam terhadap ibunya. Ini adalah dosa terbesar, dan itu diajarkan, pikiranmu dikondisikan, bahkan untuk berpikir tentang melukai ibumu adalah dosa. Dia telah melahirkan engkau. Di seluruh dunia, dalam semua masyarakat, hal yang sama diajarkan. Tidak ada satu pun masyarakat di bumi yang tidak akan setuju dengan hal ini, bahwa membunuh seorang ibu adalah dosa terbesar. Dia telah melahirkanmu dan engkau mau membunuhnya?

Tapi mengapa ajaran ini? Jauh di dalam ada kemungkinan bahwa setiap orang bertentangan dengan ibunya karena keterpaksaan - karena ibu tidak hanya melahirkan engkau, dia juga adalah instrumen/alat yang memalsukan engkau; dia telah menjadi instrumen yang memaksa engkau untuk menjadi palsu. Dia telah membuat engkau menjadi apa pun engkau sekarang. Jika engkau adalah neraka, dia memiliki bagian di dalamnya, bagian terbesar. Jika engkau sengsara, ibumu ada di sana di suatu tempat, yang tersembunyi di dalammu karena ibumu telah melahirkanmu, ia membesarkanmu - atau, sesungguhnya, dia telah membawamu "turun" dari kenyataan dirimu. Dia telah memalsukanmu. Ketidak-benaran pertama terjadi antara engkau dan ibumu; kebohongan pertama terjadi antara engkau dan ibumu – kebohongan yang pertama!

Bahkan ketika tidak ada bahasa dan si anak tidak dapat berbicara, dia bisa berbohong. Anak itu cepat atau lambat menjadi sadar bahwa banyak dari perasaannya tidak disetujui oleh ibunya. Wajahnya, matanya, perilakunya, suasana hatinya, segala sesuatunya menunjukkan bahwa sesuatu dalam dirinya tidak diterima, dihargai. Kemudian dia mulai menahan/menekan. Sesuatu itu salah. Di sana tidak ada bahasa; pikirannya tidak berfungsi. Tapi seluruh tubuhnya mulai menekan. Lalu ia mulai merasa bahwa kadang-kadang sesuatu dihargai oleh ibunya. Dia tergantung pada ibunya, hidupnya tergantung pada ibunya. Jika ibu meninggalkan dia, ia akan mati. Seluruh keberadaannya berpusat pada ibunya.

Semuanya yang ditunjukkan, dilakukan, diucapkan, diperbuat ibunya adalah penting. Jika anak itu tersenyum, dan ibunya mencintainya dan memberinya kehangatan dan susu dan memeluknya, maka anak itu belajar berpolitik. Dia akan tersenyum walaupun tidak ada senyum dalam dirinya karena sekarang dia tahu dia bisa membujuk ibunya. Dia akan tersenyum senyum yang palsu. Kemudian pembohong itu lahir; politisi telah lahir. Sekarang dia tahu bagaimana memalsukan, dan ini ia

pelajari dalam hubungannya dengan ibunya. Ini adalah hubungan pertama dengan dunia. Ketika ia akan menyadari penderitaannya, nerakanya, kebingungannya, ia akan menemukan bahwa ibunya tersembunyi di suatu tempat di dalamnya.

Ada segala kemungkinan bahwa engkau mungkin merasakan permusuhan/pertentangan dengan ibumu. Itulah sebabnya setiap kebudayaan menegaskan bahwa itu adalah dosa terbesar untuk membunuh ibumu. Bahkan dalam pikiran, bahkan dalam mimpi, engkau tidak bisa membunuh ibumu. Aku tidak mengatakan bahwa engkau HARUS membunuhnya, aku hanya mengatakan bahwa mimpimu juga palsu - simbolik, tidak nyata. Engkau begitu palsu sehingga engkau bahkan tidak bisa bermimpi mimpi yang nyata.

Ada dua wajah palsu kita: satu ada saat engkau terjaga, satu ada saat engkau sedang tidur. Di antara kedua wajah palsu ini ada sebuah pintu yang sangat kecil, satu celah. Dalam celah itu engkau dapat memiliki sekilas wajah aslimu ketika engkau tidak terkait dengan ibumu, dan melalui ibu ke masyarakat; ketika engkau sendirian dengan dirimu sendiri; ketika ENKAU ADA - bukan ini dan itu, tidak ada pembagian. Hanya ada yang nyata; tidak ada yang palsu. Engkau dapat memiliki sekilas wajah itu, wajah yang tidak bersalah di antara dua mekanisme tersebut.

Biasanya kita tidak peduli dengan mimpi, kita peduli dengan saat kita terjaga. Tapi psikoanalisis lebih peduli dengan mimpimu, tidak dengan waktu engkau terjaga, karena itu terasa bahwa sewaktu engkau terjaga, engkau adalah pembohong besar. Dalam mimpi sesuatu dapat ditangkap. Engkau kurang menyadari ketika engkau tidur, dan engkau tidak memaksakan sesuatu, engkau tidak memanipulasi. Kemudian sesuatu yang nyata bisa ditangkap. Engkau mungkin selibat, seorang biarawan sewaktu engkau terjaga, tetapi engkau telah menekan dorongan seks. Maka hal ini akan memaksakan seks menjadi mimpimu; mimpimu akan menjadi seksual. Sangat sulit untuk menemukan seorang biarawan yang tanpa mimpi seksual - sebetulnya, tidak mungkin. Engkau dapat menemukan penjahat tanpa mimpi seksual, tetapi engkau tidak dapat menemukan orang yang religius tanpa mimpi seksual. Orang gasang (yang suka sekali bersetubuh) mungkin tanpa mimpi seksual, tapi tidak dengan yang disebut orang suci, karena apa pun yang engkau pendam dengan paksa selama engkau terjaga akan meletus dalam mimpimu dan akan mewarnai mimpimu.

Psikoanalisis tidak peduli dengan kehidupan di saat terjaga karena mereka tahu itu benar-benar palsu. Jika sesuatu yang nyata yang bisa dilihat sekilas, itu bisa dilihat hanya melalui mimpimu. Tapi tantra mengatakan bahwa bahkan mimpi-mimpi itu tidak begitu nyata. Mimpi-mimpi lebih nyata - dan ini akan terlihat paradoks karena kita berpikir bahwa mimpi adalah palsu – mimpi-mimpi lebih nyata daripada saat engkau

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

terjaga karena engkau kurang waspada. Sensornya tertidur, dan segala sesuatunya bisa muncul ke permukaan, dan yang ditekan dapat mengekspresikan dirinya sendiri - tentu saja secara simbolis, tetapi simbol dapat dianalisis.

Dan di seluruh dunia simbol manusia adalah sama. Engkau dapat berbicara bahasa yang berbeda selagi engkau terjaga, tapi selagi bermimpi engkau berbicara bahasa yang sama. Di seluruh dunia bahasa mimpi adalah satu. Jika seks ditekan, maka simbol yang sama akan muncul. Jika dorongan untuk makanan, dorongan untuk makan, kelaparan, ditekan, maka simbol yang sama akan datang - atau yang serupa. Bahasa mimpi itu satu, tapi dalam mimpi masih ada masalah karena mimpi-mimpi adalah simbolis. Dan Freud mungkin menafsirkan mimpi-mimpi dengan cara yang berbeda, Jung dengan cara yang berbeda dan Adler juga dengan cara yang berbeda. Dan jika engkau dianalisis oleh seratus psikoanalisis, akan ada seratus penafsiran. Engkau akan lebih bingung daripada sebelumnya, lebih bingung dengan seratus penafsiran untuk satu hal.

Tantra mengatakan tidak selama terjaga maupun tidur engkau adalah nyata. Engkau hanya nyata di antara keduanya. Jadi jangan peduli dengan yang bangun, dan jangan peduli dengan bermimpi dan tidur. Pedulilah dengan celah; sadarilah celah itu. Selagi melewati dari satu keadaan ke yang lain milikilah satu kilasan. Dan sekali engkau tahu kapan celah itu datang, engkau menjadi master/tuan darinya. Engkau memiliki kunci; engkau dapat membuka celah itu kapan saja dan masuk ke dalamnya. Sebuah dimensi yang berbeda dari keber-ada-an, dimensi yang sesungguhnya, terbuka.

Teknik keempat, dan yang terakhir:

"ILUSI-ILUSI MENIPU, WARNA-WARNA MEMBATASI, BAHKAN YANG TERBAGI-BAGI ITU TAK TERPISAHKAN."

Ini adalah teknik yang langka, salah satu yang tidak banyak digunakan, tapi salah satu guru terbesar di India, Shankara, telah menggunakannya, dan Shankara telah mendasarkan seluruh filsafatnya pada teknik ini. Engkau tahu filsafatnya tentang MAYA - ilusi. Shankara mengatakan semuanya adalah ilusi. Apapun yang engkau lihat, dengar, rasakan, semua adalah ilusi. Tidak nyata karena yang nyata tidak dapat dihubungkan dengan indera. Engkau sedang mendengarkan aku dan aku sedang melihat engkau sedang mendengarkan aku: ini mungkin hanya mimpi, dan tidak ada cara bagaimana untuk menilai apakah ini mimpi atau bukan. Aku mungkin hanya bermimpi bahwa engkau ada di sini mendengarkan aku. Bagaimana aku tahu bahwa ini adalah nyata dan bukan mimpi? Tidak ada caranya, tidak bisa.

Chuang Tzu dikisahkan telah berkata bahwa suatu malam ia bermimpi bahwa ia telah

menjadi kupu-kupu. Paginya ia menjadi sangat sedih - dan ia bukanlah seorang pria yang bisa bersedih, ia tidak pernah dikenal pernah sedih. Murid-muridnya berkumpul dan berkata, "Chuang Tzu, Guru, kenapa engkau begitu sedih?"

Chuang Tzu berkata, "Karena sebuah mimpi."

Para murid tertawa dan berkata, "Karena mimpi engkau menjadi sedih - engkau yang telah selalu mengajarkan kami untuk tidak bersedih bahkan jika seluruh dunia menyebabkan engkau bersedih? Dan hanya satu mimpi telah menyebabkan engkau bersedih? Apa yang sedang engkau bicarakan?"

Chuang Tzu berkata, "Ini adalah mimpi yang sedemikian sehingga menyebabkan kebingungan, kesedihan, kesengsaraan yang sangat, sangat dalam pada diriku. Aku bermimpi dalam mimpiku bahwa aku telah menjadi seekor kupu-kupu."

Para murid berkata, "Apa yang begitu membingungkan di dalamnya?"

Chuang Tzu berkata, "Sekarang ini adalah teka-tekinya: jika Chuang Tzu bisa bermimpi bahwa ia dapat menjadi kupu-kupu, mengapa tidak sebaliknya? Kupu-kupu mungkin bermimpi bahwa dia telah menjadi Chuang Tzu. Jadi sekarang aku terganggu. Apa yang benar dan apa yang salah? Apa yang nyata dan apa yang tidak nyata? Apakah ini Chuang Tzu yang bermimpi menjadi seekor kupu-kupu atau apakah kupu-kupu itu saat ini sedang tertidur dan bermimpi bahwa ia telah menjadi Chuang Tzu? Jika salah satu adalah mungkin, maka yang lainnya adalah mungkin." Dan dikatakan bahwa Chuang Tzu tidak pernah bisa mengatasi teka-teki ini. Teka-teki ini tetap tak terpecahkan selama seluruh hidupnya.

Bagaimana untuk memutuskan bahwa aku tidak dalam mimpi dan sedang berbicara dengan engkau? Bagaimana untuk memutuskan bahwa engkau tidak sedang bermimpi aku sedang berbicara? Dengan indera tidak ada keputusan yang mungkin, karena saat bermimpi, mimpi tampak nyata - senyata segala sesuatu. Ketika engkau bermimpi, engkau selalu merasa itu nyata. Ketika mimpi dapat dirasakan sebagai nyata, mengapa kenyataan tidak bisa dirasakan sebagai mimpi?

Shankara mengatakan dengan indera tidak ada kemungkinan untuk mengetahui apakah hal yang sedang engkau hadapi adalah nyata atau tidak nyata. Dan jika tidak ada kemungkinan untuk mengetahui apakah itu nyata atau tidak nyata, Shankara menyebutnya MAYA: itu adalah ilusi. Ilusi bukan berarti tidak nyata. Ilusi berarti mustahil untuk memutuskan apakah itu nyata atau tidak nyata - ingat ini.

Dalam bahasa Barat MAYA telah sangat salah diterjemahkan, dan itu memberikan perasaan dalam istilah barat bahwa "ilusi" berarti "tidak nyata." Ini tidak demikian! "Ilusi" berarti ketidakmampuan untuk memutuskan apakah hal ini nyata atau tidak nyata. Kebingungan ini adalah MAYA.

Seluruh dunia ini adalah MAYA, satu kebingungan. Engkau tidak dapat memutuskan; engkau tidak bisa pasti mengenai hal ini. Ia selalu melarikan diri darimu, selalu berubah, berubah menjadi sesuatu yang lain. Ini adalah fantasi, seperti mimpi.

Teknik ini berkaitan dengan filosofi ini. "ILUSI MENIPU:" atau, segala sesuatu yang menipu adalah ilusi - "WARNA-WARNA MEMBATASI, BAHKAN YANG TERBAGI-BAGI ITU TAK TERPISAHKAN:" Di dunia ilusi ini tidak ada yang pasti. Seluruh dunia ini adalah seperti pelangi. Mereka tampaknya demikian, tetapi mereka tidak. Jika engkau berada jauh mereka nyata, tetapi jika engkau datang lebih dekat mereka menghilang. Semakin dekat engkau datang, semakin mereka tidak nyata. Jika engkau mencapai titik di mana engkau telah melihat pelangi, pelangi itu tidak ada lagi di sana.

Seluruh dunia seperti warna pelangi, dan memang demikian. Ketika engkau berada sangat jauh semuanya penuh harapan; ketika engkau datang lebih dekat harapan menghilang. Dan ketika engkau mencapai tujuan, hanya abu yang ada di sana - hanya pelangi yang mati. Warna-warna telah menghilang, dan hal-hal tidak seperti yang terlihat. Begitu engkau merasakan mereka demikian, tetapi sesungguhnya tidak lah demikian.

"BAHKAN YANG TERBAGI-BAGI ITU TAK TERPISAHKAN:" Seluruh matematika-mu, seluruh sistem perhitunganmu, semua konsepmu, semua filosofimu, hanya menjadi sia-sia. Jika engkau mencoba untuk memahami ilusi ini, usahamu bahkan lebih membuatmu bingung. Tidak ada yang pasti di sini; semuanya tidak pasti - sebuah aliran, sebuah aliran dari perubahan, dengan tidak ada kemungkinan bagimu untuk memutuskan apakah ini atau itu benar atau palsu. Apa yang akan terjadi? Jika engkau mengambil sikap ini, apa yang akan terjadi? Jika engkau benar-benar melangkah masuk ke dalam sikap ini bahwa segala sesuatu yang tidak bisa diputuskan adalah ilusi, engkau akan secara otomatis, spontan beralih ke dirimu sendiri. Maka satu-satunya titik di mana engkau dapat memiliki pusat adalah dalam dirimu sendiri. Itu yang pasti.

Cobalah untuk memahami hal ini: Aku mungkin bermimpi di malam hari bahwa aku telah menjadi kupu-kupu, dan aku tidak bisa memutuskan dalam mimpi itu apakah ini nyata atau tidak nyata. Di pagi hari aku mungkin bingung seperti Chuang Tzu apakah sebagai gantinya kupu-kupu yang mungkin telah bermimpi. Ini adalah dua mimpi, dan

Bab 35. Mengarah Ke Dalam Menuju Yang Nyata

tidak ada cara untuk membandingkan mana yang nyata dan yang tidak nyata.

Tapi Chuang Tzu melewati satu hal – si pemimpi. Dia hanya memikirkan tentang mimpi, membandingkan mimpi dan melewati si pemimpi - sesuatu yang bermimpi bahwa Chuang Tzu telah menjadi kupu-kupu, sesuatu yang berpikir bahwa itu mungkin sebaliknya: bahwa kupu-kupu yang bermimpi bahwa dia telah menjadi Chuang Tzu. Siapakah pengamat ini, siapakah yang menyaksikan mimpi ini? Siapakah yang sedang tidur dan sekarang terjaga? Engkau mungkin tidak nyata, engkau mungkin adalah satu mimpi bagiku, tapi "aku" tidak bisa menjadi mimpi untuk diriku sendiri, karena bahkan agar mimpi itu ada, suatu pemimpi yang nyata dibutuhkan. Bahkan untuk mimpi yang palsu suatu pemimpi yang nyata dibutuhkan. Bahkan mimpi tidak bisa ada tanpa suatu pemimpi nyata. Jadi lupakanlah mimpi. Teknik ini mengatakan lupakanlah mimpi. Keseluruhan dunia adalah ilusi, tapi engkau tidak. Jadi jangan mengejar dunia, tidak ada kemungkinan untuk mendapatkan kepastian di sana. Dan sekarang ini tampaknya dibuktikan bahkan oleh penelitian ilmiah.

Selama tiga abad terakhir ilmu pengetahuan itu pasti, dan Shankara tampaknya menjadi hanya filosofis, puitis. Selama tiga abad ilmu pengetahuan itu pasti, tapi sekarang, selama dua dekade terakhir ini, ilmu pengetahuan telah menjadi tidak pasti. Sekarang para ilmuwan terbesar mengatakan tidak ada yang pasti, dan dengan materi kita tidak akan pernah pasti. Semuanya telah kembali menjadi tidak pasti. Semuanya tampak seperti aliran, berubah. Hanya penampilan terlihat pasti. Semakin dalam engkau pergi, semakin segalanya menjadi tidak pasti, tidak tentu. Shankara mengatakan, dan tantra selalu mengatakan, bahwa dunia adalah ilusi. Bahkan sebelum Shankara lahir, tantra telah mengajarkan satu teknik - bahwa seluruh dunia adalah ilusi, sehingga anggaplah itu sebagai mimpi. Jika engkau dapat menganggapnya sebagai mimpi - dan jika engkau berpikir tentang segalanya, engkau akan menyadarinya sebagai mimpi - maka seluruh fokus kesadaranmu akan beralih ke dalam, karena ada dorongan yang mendalam untuk menemukan kebenaran, yang nyata.

Jika seluruh dunia itu tidak nyata, maka tidak ada tempat berlindung di dalamnya. Maka engkau bergerak mengikuti bayangan, dan membuang-buang waktu dan kehidupan dan energi. Kemudian bergeraklah ke dalam. Satu hal yang pasti: "Aku ada." Bahkan jika seluruh dunia adalah ilusi, satu hal yang pasti: ada sesuatu yang tahu ini adalah ilusi. Pengetahuan mungkin adalah ilusi, yang diketahui mungkin ilusi, tetapi yang mengetahui tidak mungkin ilusi. Ini adalah kepastian satu-satunya, satu-satunya yang pasti, satu-satunya batu di mana engkau dapat berpijak.

Teknik ini mengatakan lihatlah dunia: ia adalah mimpi, ilusi, dan tidak ada yang seperti sebagaimana tampaknya. Itu hanya pelangi. Masuklah jauh ke dalam perasaan ini. Engkau akan terlempar kepada dirimu sendiri. Dengan datangnya ke diri sendiri itu, engkau datang ke sebuah kebenaran tertentu, ke sesuatu yang tidak bisa diragukan, yang mutlak.

Sains tidak pernah bisa mutlak. Sains akan menjadi relatif. Hanya agama yang bisa menjadi mutlak karena mencari yang bukan mimpi, ia mencari si pemimpi; bukan yang diamati, tapi pengamat, yang melihat, sesuatu yang terjaga, sadar.

OSHO Indonesia